

BOLS

POUR TOUTE L'ANNÉE

Du petit déj au dîner



MANGØ
éditions

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

BOLS

POUR TOUTE L'ANNÉE

Du petit déj au dîner

MANGO
éditions

SOMMAIRE

Préface

QUELQUES BASES

Céréales et légumineuses

Oléagineux et sucres

Super aliments

Sauces et vinaigrettes

BOLS PETITS DÉJS ET BRUNCHS

Bol yaourt de brebis-mangue

Yaourt bowl aux framboises

Smoothie bowl d'automne

Granola bowl

Porridge au sarrasin lait de coco, clémentines

Açaï bowl

Chia pudding au lait d'amande

Porridge au matcha

Bircher muesli

Perles du Japon au lait de coco

Bol matinal salé

Porridge café au lait, noix de pécan

Smoothie bowl salé

BOLS VEGGIES, LÉGUMES ET LÉGUMINEUSES

Bol détox à la spiruline

Bol sauvage

Bouddha bowl hawaïen

Bol du sportif

Bol de risotti aux légumes

Bouddha bowl à l'aubergine

Polenta bowl

Bol de pâtes aux clémentines
Thaï bowl
Bol tout vert
Bol du soleil
Honey Bowl
Green kale bowl
Soba bowl
Power bowl aux champignons
Bol de légumes rôtis
Bol complet au sarrasin
Dahl et basmati
Énergie bowl
Quinoa bowl
Bol d'hiver
Zen bowl
Bibimbap

BOLS VIANDES ET POISSONS

Bol façon bo bun
Mabodofu
Tori ramen
Bœuf au saté
Sukiyaki-don
Satay style bowl
Ramen sautés nippons
Vermicelles et boulettes
Bol à l'italienne
Ramen parisiens
Hiyashi ramen
Katsu-don
Poke bowl
Poke bowl au thon

Duo de tartares aux noisettes

Bol de somen aux crevettes

Chirashi sushi bowl

Yakisoba aux fruits de mer

BOLS ENCAS ET DESSERTS

Bol de quinoa rouge, poires et sirop d'érable

Smoothie Indian bowl

Porridge choco-noisettes

Smoothie bowl coco, mangue et framboises

Smoothie bowl bananes-chocolat

Bol exotique

Coconut bowl

Riz au lait, poires au miel et amandes grillées

Quinoa au lait d'amande et pommes

Tapioca au lait pommes caramélisées

Méghlé libanais

Semoule au lait d'amande

Tofu crémeux aux fruits rouges

Bol de crème au citron

PAGE DE COPYRIGHT

PRÉFACE

Pour réussir à manger sainement et à conserver une alimentation équilibrée au quotidien, il faut parfois s'armer de patience et se documenter longuement. Mais avec un peu d'organisation, cuisiner des repas simples et complets s'avère finalement assez simple. Ultra-tendances, les bols se déclinent à toutes les sauces : power bowl, bouddha bowl, poke bowl ou encore smoothie bowl, salés ou sucrés, il y en a pour tous les goûts.

L'idée de manger un repas entier dans un bol facilite les choses. Rien de plus simple que l'assemblage d'aliments sains dans un contenant unique pour obtenir un plat complet.

Réconfortants, diététiques, détox ou encore adaptés à une activité sportive, les bols se déclinent à l'infini. Découvrez de très nombreuses recettes, pour 2 ou 4 personnes, pour tous les repas de la journée, du petit déjeuner au dîner.

La base reste toujours la même : un féculent, riz, pâtes, quinoa ou boulghour par exemple. Ajoutez par-dessus des légumes ou des fruits de saison selon vos goûts. N'hésitez pas à en mélanger plusieurs et à les préparer différemment, crus, cuits, marinés, entiers ou en julienne.

Accompagnez vos plats de protéines, légumineuses, viande ou poisson selon vos préférences ou vos envies du moment. Pour la viande et le poisson n'hésitez pas non plus à varier les plaisirs en les faisant mariner, cuire longuement ou juste saisir.

Ajoutez des graines, des fruits secs, de la salade et surtout des herbes. Enfin, soyez curieux et inventifs pour les vinaigrettes, qui apporteront le petit twist qui fera la différence en fin de préparation.

À vos bols !



QUELQUES BASES

CÉRÉALES ET LÉGUMINEUSES

Les céréales sont variées et riches en goûts et en couleurs. Trois céréales composent principalement notre alimentation : le riz, le blé et le maïs. Mais il en existe de nombreuses autres à découvrir.

Le quinoa est une céréale très digeste, sans gluten et contenant très peu de lipides, qui se marie à merveille à des petits légumes. **L'épeautre** est une céréale proche du blé. **Le petit épeautre**, avec son goût de noix et sa texture croquante, est idéal pour donner du relief à un plat complet. **Les flocons d'avoine**, très consommés outre-Atlantique, sont intéressants de par leur texture et leur goût mais aussi pour leur apport important en fer et en calcium. **Le riz**, base idéale pour les bols, peut être utilisé sous différentes formes. Excellent lorsqu'il est complet ou semi-complet, le riz se décline sous de nombreuses formes. Vous le trouverez rouge, long, sauvage ou encore noir, comme le cas du riz italien Venere.

Le sarrasin est une céréale sans gluten qui peut être utilisée sous de nombreuses formes. On utilise les grains grillés crus ou bien cuits brièvement à l'eau bouillante. Les soba sont des nouilles japonaises à base de farine de sarrasin. Elles peuvent se déguster chaudes ou froides.

Le blé est souvent la base de notre alimentation. Les pâtes, le boulgour, la semoule de couscous sont tous des dérivés de cette célèbre céréale. Bien que décriée en raison de l'augmentation des cas d'intolérance au gluten, le blé reste une source importante de fibre et de protéines. Si vous le pouvez, choisissez-le bio et surtout complet pour de meilleures qualités nutritionnelles.

Les légumineuses sont des légumes secs, riches en amidon. On retrouve dans ce groupe d'aliments les lentilles vertes, corail et beluga, les haricots azuki, les haricots rouges et les pois chiches. **Les lentilles** sont très riches en fer et donc intéressantes sur le plan diététique. Les lentilles corail, qui s'écrasent à la cuisson, peuvent être utilisées pour réaliser des purées ou des crèmes. **Les pois chiches**, très utilisés dans la cuisine méditerranéenne, peuvent se préparer en

purée ou houmous par exemple, ou bien en salade, cuits ou encore grillés agrémentés d'épices. **Les haricots rouges ou azuki** regorgent de protéines et sont de précieux aliments dans le cadre d'un régime végétarien.



OLÉAGINEUX ET SUCRES

Les oléagineux sont essentiels dans l'alimentation. On peut en consommer sous forme de **fruits secs, graines, huiles, mais aussi en purée**, comme les purées d'amandes ou de cajou par exemple. **Le tahini**, purée de sésame, apporte d'innombrables bienfaits. C'est un aliment santé incontournable qui s'ajoute à de nombreuses préparations (sauce, purée de légumes, etc.). Les oléagineux apportent fibres et minéraux et doivent impérativement être intégrés dans vos repas. **Amandes, noisettes, noix, noix de cajou, pécan, noix du Brésil et de macadamia**, les variétés ne manquent pas et leurs saveurs apporteront diversité à vos bols. Astuce intéressante à connaître lorsqu'on a choisi un régime vegan : les amandes et le sésame seront une grande source de protéines.

Les graines, souvent absentes de notre alimentation, sont elles aussi gorgées de propriétés intéressantes. Antioxydantes, hydratantes ou bourrées de vitamines, n'hésitez pas à en abuser. **Graines de lin, de sésame, de tournesol** ou encore **de pavot**, saupoudrez-en vos bols sans hésiter !

Les matières grasses ont également leur importance dans une alimentation saine et équilibrée. Privilégiez cependant certaines d'entre elles, comme l'huile d'olive par exemple, reconnue pour ses bienfaits dans la santé cardiovasculaire et son rôle d'antioxydant. Il existe aussi des huiles plus parfumées, comme **l'huile de sésame** ou **l'huile de coco**.

Manger sain et équilibré passe également par le choix de certains produits de base. Les produits sucrants, par exemple, ne se cantonnent pas au classique sucre blanc en poudre. Il existe de multiples façons de sucrer un plat pour lui donner du goût et de bonnes propriétés nutritionnelles. Vous pouvez pour cela utiliser **le miel, les sirops d'agave, d'érable** ou **de coco**, ou encore **le sucre complet non raffiné**. **Les dattes**, fruits consommés frais ou secs, peuvent également être utilisés comme produit sucrant. Très concentré en glucide, cet aliment sera notamment un allié pour les sportifs.



SUPER ALIMENTS

Les super aliments sont utilisés en petite quantité et particulièrement adaptés à notre métabolisme. Chacun possède des propriétés puissantes et bien souvent issues de longues traditions.

Les graines de chia sont cultivées en Amérique du Sud. Elles développent une substance gélatineuse lorsqu'on les fait tremper et sont riches en fibres, vitamines et en antioxydants. Elles se dégustent crues, saupoudrées ou trempées dans un liquide de votre choix.

Qu'elles soient brunes, vertes ou rouges **les algues** sont très faciles à cuisiner. Remplies d'oligoéléments, elles possèdent des antioxydants très puissants.

Les baies de goji sont utilisées depuis des centaines d'années en médecine chinoise. Elles sont idéales pour lutter contre la fatigue et renforcer les défenses immunitaires.

La poudre de coco et les copeaux de coco séchés sont issus de la chair de la noix de coco fraîche, râpée ou coupée en copeaux, puis séchée. La noix de coco est très riche en fibres alimentaires ainsi qu'en minéraux.

Le curcuma est un rhizome originaire du sud de l'Asie. Son goût et sa couleur jaune d'or ne sont plus à présenter. Le curcuma fait des miracles en cas de problèmes digestifs.

La poudre d'açaï est issue du fruit d'un palmier amazonien aux vertus énergétiques formidables. Ce super aliment est souvent accompagné de fruits et apporte couleur et parfum aux préparations.

La spiruline est une algue de couleur bleue qui possède une extraordinaire teneur en protéines. Vous pouvez l'utiliser en vinaigrette, dans des salades ou encore dans des jus frais.

Les fèves de cacao crues sont consommées depuis bien longtemps par les peuples d'Amazonie. On peut déguster ces fèves crues, telles quelles ou hachées dans des préparations sucrées et salées.

La grenade est un fruit délicieux et un excellent antioxydant qui a fait ses preuves depuis longtemps.



SAUCES ET VINAIGRETTES

Sauce orange-tahini

Le jus de 1 orange
2 cuillerées à soupe de tahini
1 cuillerée à soupe d'huile de sésame
1 rondelle de citron
Poivre du moulin

Sauce miso-gingembre

1 cuillerée à soupe bombée de pâte de miso
1 cm de gingembre râpé
3 cuillerées à soupe d'huile d'olive
Le jus de 1 citron vert
2 cuillerées à soupe de sirop d'agave
½ gousse d'ail hachée

Vinaigrette vanillée

4 cuillerées à soupe d'huile d'olive
1 gousse de vanille fendue et grattée
½ échalote hachée
Le jus de 1 citron

Sauce miel-citron

1 cuillerée à soupe de miel liquide
Le jus de 1 citron
2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
1 cuillerée à soupe de sésame

Sauce coco

3 cuillerées à soupe d'huile de coco fondue

4 cuillerées à soupe de lait de coco

Le jus de 1 citron vert

Sel et poivre du moulin



Sauce thaïe

2 cuillerées à soupe de sauce soja

4 cuillerées à soupe d'huile d'olive

1 cuillerée à café de moutarde

1 cm de gingembre râpé

Le jus de 1 citron vert

½ gousse d'ail hachée

Sauce yaourt et aneth

125 g de yaourt nature

½ botte d'aneth ciselée

3 cuillerées à soupe d'huile d'olive

Le jus de ½ citron

Sel et poivre du moulin

Vinaigrette à la spiruline

2 cuillerées à soupe de spiruline en paillettes

4 cuillerées à soupe d'huile d'olive

1 trait de vinaigre balsamique blanc

Le jus de 1 citron

Vinaigrette au curcuma

1 cuillerée à café de curcuma en poudre

3 cuillerées à soupe d'huile d'olive

2 cuillerées à soupe de vinaigre balsamique blanc

1 cuillerée à soupe rase de moutarde

Sel et poivre du moulin



BOLS PETITS DÉJS ET BRUNCHS

BOL YAOURT DE BREBIS-MANGUE

Préparation : 15 min • Cuisson : 25 min

Ingrédients pour 2

- 250 g de yaourt de brebis
- 1 mangue bien mûre coupée en cubes
- 125 g de myrtilles
- 4 cuillerées à soupe bombées de granola d'hiver (voir ingrédients ci-dessous)

Pour le granola d'hiver

- 6 cuillerées à soupe de miel liquide
- 2 cuillerées à soupe d'huile neutre
- 1 gousse de vanille fendue et grattée
- 5 g de raisins blonds
- 140 g de flocons d'avoine
- 70 g de noisettes
- 15 g de pistaches
- 1 cuillerée à café de cannelle
- 2 cuillerées à soupe de graines de lin
- 1 pincée de fleur de sel

Préparez le granola d'hiver : préchauffez le four à 150°C (th. 5). Faites chauffer le miel et l'huile. Mélangez le reste des ingrédients, puis ajoutez le liquide chaud. Mélangez bien, puis répartissez sur une plaque de cuisson. Enfournez pour 25 minutes en mélangeant fréquemment afin de ne pas faire brûler le granola. Laissez refroidir.

Dans le bol d'un blender, mixez la moitié des cubes de mangue avec 1 filet d'eau pour obtenir un coulis bien lisse.

Placez la moitié des myrtilles préalablement lavées dans le fond des bols puis ajoutez le yaourt par-dessus.

À la surface du yaourt, répartissez harmonieusement le coulis de mangue, le reste des myrtilles, le granola et les cubes de mangue.

Servez sans attendre.



YAOURT BOWL AUX FRAMBOISES

Préparation : 10 min

Ingrédients pour 4

- o 4 yaourts à la grecque
- o 500 g de framboises + 125 g pour le topping
- o 4 bananes en rondelles
- o 8 cuillerées à soupe de granola ([voir recette](#))
- o 2 cuillerées à soupe de miel
- o 60 g de sucre blond

Mixez les yaourts avec le sucre blond et les 500`g de framboises.

Répartissez cette préparation dans 4 bols puis ajoutez par-dessus les rondelles de banane, le reste de framboises, le granola puis arrosez de miel.



SMOOTHIE BOWL D'AUTOMNE

Préparation : 10 min

Ingrédients pour 2

- 200 g de purée de butternut
- 20 cl de lait d'amande
- 3 cuillerées à soupe de purée d'amande
- 4 cuillerées à soupe bombées de granola ([voir recette](#))

Dans un blender, placez la purée de butternut avec le lait d'amande et 2 cuillerées à soupe de purée d'amande.

Ajoutez 1 cuillerée à soupe de sucre en poudre puis mixez pour obtenir une texture lisse et homogène.

Versez cette préparation dans 2 bols, ajoutez le granola par-dessus et terminez par le reste de purée d'amande.



GRANOLA BOWL

Préparation : 10 min • Cuisson : 30 min

Ingrédients pour 4

Pour le granola

- 300 g de flocons d'avoine
- 160 g de graines d'oléagineux (amandes, noisettes, noix de cajou, noix de pécan...)
- 80 g de raisins secs
- 1 banane
- 1 cuillerée à café de cannelle en poudre
- 4 cuillerées à soupe de farine complète
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 4 cuillerées à soupe de miel liquide
- 1 pincée de sel

En garniture

- 400 g de yaourt
- 2 nectarines
- 1 cuillerée à soupe de purée de noisettes (ou d'amandes)
- 2 cuillerées à soupe de miel liquide

Préchauffez le four à 150°C (th. 5).

Concassez grossièrement les graines d'oléagineux. Dans un saladier, mélangez les flocons d'avoine, les graines d'oléagineux, la farine, la cannelle et le sel. Mixez la banane avec le miel et l'huile d'olive. Versez ce mélange dans le saladier. Mélangez à l'aide d'une spatule.

Étalez sur une plaque de four recouverte d'un papier sulfurisé.

Enfournez pour environ 30 minutes de cuisson en mélangeant le granola toutes les 10 minutes. 10 minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez les raisins secs. Laissez refroidir.

Pendant ce temps, coupez les nectarines en lamelles.

Dans un bol, mélangez le miel et la purée de noisettes.

Répartissez le yaourt dans des bols, garnissez de granola, de lamelles de nectarines et de purée de noisettes au miel.

ASTUCE

N'hésitez pas à faire une grande quantité de granola, il se conserve environ 1 mois dans un bocal hermétique et il peut être dégusté tel quel, en encas, au cours de la journée.



PORRIDGE AU SARRASIN LAIT DE COCO, CLÉMENTINES

Préparation : 10 min • Cuisson : 10 min

Ingrédients pour 2

- 80 g de flocons de sarrasin
- 40 cl de lait de coco
- 2 clémentines
- ½ grenade
- Sucre en poudre

Faites chauffer doucement le lait de coco dans une casserole avec un filet d'eau. Ajoutez les flocons de sarrasin, saupoudrez de sucre en poudre, puis placez sur feu doux pendant 10 minutes environ jusqu'à ce que l'ensemble devienne crémeux.

Épluchez les clémentines et séparez les quartiers. Égrainez la grenade.

Servez le porridge tiède en répartissant les fruits de façon harmonieuse sur le dessus des bols.

ASTUCE

Vous pouvez servir ces bols avec un jus acidulé orange-carotte-gingembre.



AÇAÏ BOWL

Préparation : 10 min • Congélation : 3 heures

Ingrédients pour 4

- 4 cuillerées à soupe de lait d'amandes
- 2 cuillerées à soupe d'açai en poudre
- 200 g de myrtilles
- 200 g de framboises
- 4 bananes
- 4 cuillerées à soupe de graines de chia
- 2 cuillerées à soupe de flocons d'avoine
- 1 cuillerée à soupe de graines de sésame
- 50 g de noix de cajou pour le topping

Mixez les bananes avec les framboises, les graines de chia, le lait d'amandes et la poudre d'açai.

Versez cette préparation dans 4 bols.

Répartissez par-dessus les myrtilles, les flocons d'avoine et les graines de sésame.

Concassez les noix de cajou et saupoudrez-les sur le bol.

ASTUCE

L'açai est une baie récoltée sur les palmiers pinots poussant en Amérique du Sud. Séchées et moulues, elles donnent une poudre violette. Elles sont riches en protéines, glucides et sont un puissant antioxydant naturel.



CHIA PUDDING AU LAIT D'AMANDE

Préparation : 5 min • Préparation : 1 nuit

Ingrédients pour 2

- 25 g de graines de chia
- 30 cl de lait d'amande
- 2 cuillerées à soupe de sirop d'agave
- 10 cl de coulis de framboises (voir ingrédients ci-dessous)

Pour le coulis de framboises

- 250 g de framboises
- Le jus de 1 citron
- 50 g de sucre en poudre

Préparez le coulis de framboises : rincez délicatement les framboises puis mixez-les avec le sucre en poudre et le jus de citron pour obtenir un coulis bien lisse. Réservez.

La veille, mélangez le lait d'amande avec les graines de chia et le sirop d'agave.

Versez cette préparation dans des bols puis placez-les au réfrigérateur pour 1 nuit.

Le jour-même, servez ces crèmes avec le coulis de framboises.



PORRIDGE AU MATCHA

Préparation : 10 min • Cuisson : 5 min

Ingrédients pour 4

- 200 g de flocons d'avoine
- 2 cuillerées à café de thé vert en poudre matcha
- 2 poires
- 4 kiwis pelés
- 1 cuillerée à soupe de noix
- 1 cuillerée à soupe d'amandes
- ½ cuillerée à soupe de graines de sésame
- 1 litre de lait de soja
- 1 cuillerée à soupe de miel liquide

Pelez et épépinez les poires. Coupez l'une des poires en petits dés. Mixez la seconde poire avec la poudre de matcha afin d'obtenir une purée. Pelez les kiwis, coupez-les en lamelles.

Concassez grossièrement les noix et les amandes.

Déposez les flocons d'avoine dans une casserole, versez le lait de soja. Portez à ébullition en mélangeant sans cesse.

Dès l'ébullition, retirez du feu. Laissez gonfler 5 minutes puis ajoutez la purée de poire au matcha et le miel.

Mélangez et répartissez le porridge dans 4 bols. Décorez de dés de poire, de lamelles de kiwi, de graines de sésame, de noix et d'amandes.

ASTUCE

Très riche en fibres, l'avoine a de nombreuses qualités nutritives. Riche en magnésium et en vitamine B1, elle est recommandée pour le bon fonctionnement du système nerveux. De plus, ses protéines sont intéressantes pour un régime peu carné. N'hésitez donc pas à l'intégrer régulièrement à vos petits déjeuners !



BÏRCHER MUESLI

Préparation : 10 min • Réfrigération : 1 nuit

Ingrédients pour 2

- 1 banane
- 8 amandes
- 60 g de flocons d'avoine
- 2 cuillerées à soupe de noix de coco râpée
- 4 cuillerées à café de graines de lin
- 4 cuillerées à soupe de baies de goji
- 30 cl de lait végétal au choix

Écrasez la moitié de la banane et hachez les amandes.

Versez tous les ingrédients (sauf les baies de goji) dans un bocal, mélangez bien et placez au frais toute la nuit.

Le lendemain matin, répartissez le bircher muesli dans des bols et ajoutez le reste de banane coupé en rondelles et les baies de goji.

ASTUCE

Un petit déjeuner complet et ultra-réconfortant. Quand il fait froid, vous pouvez le faire réchauffer quelques instants avant de l'apprécier.



PERLES DU JAPON AU LAIT DE COCO

Préparation : 20 min • Cuisson : 20 min • Réfrigération : 3 heures

Ingrédients pour 2

- 3 cuillerées à soupe de perles du Japon
- 40 cl lait de coco
- ½ ananas victoria
- 1 petit bol de coulis mangue-passion (voir ingrédients ci-dessous)
- 2 cuillerées à soupe de sucre en poudre

Pour le coulis mangue-passion

- 1 mangue
- 1 fruit de la Passion
- 100 g d'eau
- 50 g de sucre en poudre

Préparez le coulis mangue-passion : épluchez la mangue et coupez-la en cubes. Mixez-la avec la pulpe du fruit de la passion, l'eau et le sucre en poudre. Réservez.

Faites chauffer le lait de coco dans une petite casserole avec 2 cuillerées à soupe de sucre en poudre. Lorsque le mélange est chaud, ajoutez les perles du Japon puis laissez cuire à feu très doux pendant une vingtaine de minutes jusqu'à ce que les perles deviennent translucides et que le mélange s'épaississe.

Épluchez l'ananas et coupez-le en petits dés.

Placez les perles au lait de coco dans des bols, puis placez-les 3 heures au réfrigérateur.

Au moment de servir, répartissez dans les bols le coulis mangue-passion et les dés d'ananas.



BOL MATINAL SALÉ

Préparation : 10 min

Ingrédients pour 4

- 2 avocats
- 300 g de yaourt
- 1 poignée de graines germées
- 1 cuillerée à soupe de graines de courge
- 1 cuillerée à soupe de graines de tournesol
- 1 citron
- Sel et poivre du moulin

Pour servir (facultatif)

- 4 galettes de sarrasin (ou tranches de pain)
- 1 cuillerée à soupe de parmesan végétal
- 1 cuillerée à soupe de tapenade d'algues

Pelez et dénoyautez les avocats. Mixez-les avec le yaourt, le jus du citron, du sel et du poivre.

Répartissez la purée d'avocat dans des bols. Garnissez de graines germées, de graines de courge et de tournesol, et éventuellement de parmesan végétal.

Accompagnez de galettes de sarrasin tartinées de tapenade d'algues.

ASTUCE

Malgré son apport calorique élevé, l'avocat est un « super aliment » que vous pouvez consommer régulièrement. En effet, il contient de bonnes graisses et beaucoup de potassium. Il est notamment recommandé contre les ulcères, et sa richesse en cuivre aide à la formation des globules rouges dans le sang.



PORRIDGE CAFÉ AU LAIT NOIX DE PÉCAN

Préparation : 10 min • Cuisson : 12 min

Ingrédients pour 2

- 35 cl de café au lait
- 85 g de flocons d'avoine
- 50 g de noix de pécan
- 4 cuillerées à soupe de pépites de chocolat
- 2 cuillerées à soupe de sucre en poudre

Faites chauffer le café au lait avec le sucre en poudre.

Ajoutez les flocons d'avoine et faites cuire à feu doux 5 à 10 minutes jusqu'à ce que le mélange soit onctueux.

Pendant ce temps, hachez grossièrement les noix de pécan.

Servez le porridge avec les pépites de chocolat et les noix de pécan.

ASTUCE

Vous pouvez remplacer le café au lait par du thé tchaï.



SMOOTHIE BOWL SALÉ

Préparation : 15 min

Ingrédients pour 2

- o 3 avocats
- o 10 tomates cerises
- o 50 g de noixettes
- o 3 cuillerées à soupe de quinoa soufflé
- o 1 filet d'huile d'olive
- o Sel, poivre du moulin

Épluchez les avocats puis mixez-les avec 1 filet d'huile d'olive.

Salez, poivrez et répartissez cette crème d'avocats dans des bols.

Lavez, séchez les tomates puis coupez-les en 2.

Déposez-les sur la crème d'avocats. Faites griller à sec les noixettes puis hachez-les et ajoutez-les dans les bols.

Enfin, terminez par le quinoa, salez, poivrez et servez sans attendre.

ASTUCE

Vous pouvez ajouter le jus de 1 citron ou 1 pincée d'épices chili à votre avocat mixé.





BOLS VEGGIES, LÉGUMES ET LÉGUMINEUSES



BOL DÉTOX À LA SPIRULINE

Préparation : 20 min • Cuisson : 45 minutes

Ingrédients pour 4

- 200 g de riz complet
- 1 betterave
- 5 cuillerées à soupe de sauce yaourt et aneth ([voir ici](#))
- 2 avocats
- 1 grenade
- 1 mangue en cubes
- 2 pamplemousses en segments
- Quelques pluches de cerfeuil
- 6 cuillerées à soupe de vinaigrette à la spiruline ([voir ici](#))
- Sel, poivre du moulin

Faites cuire le riz complet pendant 45 minutes ou comme indiqué sur le paquet.

Mixez la betterave cuite avec la sauce au yaourt.

Épluchez et coupez les avocats en fines lamelles. Égrainez la grenade.

Répartissez le riz dans 4 bols puis ajoutez par-dessus le reste des ingrédients en bandes : betterave, grenade, mangue, avocats et pamplemousses. Parsemez de cerfeuil. Salez, poivrez et servez avec la vinaigrette à la spiruline.



BOL SAUVAGE

Préparation : 10 min • Cuisson : 25 min

Ingrédients pour 4

- 225 g (1 ½ verre) de riz noir
- 500 g de petits pois frais
- 12 asperges vertes
- 1 pomelo (ou pamplemousse)
- 1 avocat
- ½ bouquet de coriandre ciselée
- Quelques amandes effilées
- Quelques graines de lin
- 70 cl (3 ½ verre) d'eau
- 4 cuillerées à soupe de « mayo » miso & lin (voir ci-dessous)
- 1 filet d'huile d'olive

Pour la « mayo » miso & lin

- 1 ½ cuillerée à soupe de pâte de miso
- 2 cuillerées à soupe de graines de lin trempées la veille dans un bol d'eau froide
- 1 ½ cuillerée à soupe de vinaigre de riz
- 2 cuillerées à soupe d'huile de lin
- 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive

Réalisez la « mayo » : déposez les graines de lin dans un bol avec la pâte de miso. Fouettez pour obtenir un mélange homogène. Émulsionnez en ajoutant l'huile de lin puis l'huile d'olive petit à petit. Assaisonnez de vinaigre de riz et mélangez. Réservez.

Rincez le riz dans plusieurs eaux jusqu'à ce que l'eau soit limpide. Égouttez-le et déposez-le dans une casserole avec l'eau. Couvrez, portez à ébullition puis

laissez cuire pendant 25 minutes à feu doux. Retirez la casserole du feu et laissez reposer pendant 10 minutes environ à couvert.

Écossez les petits pois. Éliminez l'extrémité du pied des asperges. Pelez-les et coupez-les en tronçons de 5`cm.

Dans une poêle, faites revenir les tronçons d'asperges et les petits pois dans un filet d'huile pendant 2 minutes à feu moyen. Versez un fond d'eau (environ ¼ de verre), couvrez et laissez cuire pendant 8 minutes. Salez et poivrez.

Réservez.

Pelez à vif le pomelo et prélevez les suprêmes. Pelez, dénoyautez et coupez en lamelles l'avocat.

Répartissez le riz sauvage dans des bols, garnissez de petits pois, d'asperges, de pomelo, d'avocat et de «`mayo`» miso & lin. Décorez de coriandre ciselée, d'amandes effilées et de graines de lin.

ASTUCE

Les graines de lin sont riches en acides gras oméga-3. Également riches en fibres solubles, ces petites graines favorisent la digestion en améliorant le transit. En revanche, il est conseillé de faire tremper les graines de lin pendant une nuit dans un liquide. Le lendemain, elles prennent un léger aspect gluant qui permet de réaliser des mayonnaises sans œufs.



BOUDDHA BOWL HAWAÏEN

Préparation : 25 min • Cuisson : 20 min

Ingrédients pour 2

- 400 g de riz basmati cru
- 800 g de fleurettes de brocolis
- 500 g d'ananas frais
- 500 g de haricots rouges en bocal, rincés et égouttés
- 2 oignons blancs
- 8 cuillerées à soupe de sauce soja
- 4 cuillerées à café de miel
- 4 cuillerées à café d'huile d'olive
- Sel, poivre du moulin

Faites cuire le riz selon les indications du paquet.

Égouttez et rincez à l'eau froide.

Faites cuire le brocoli à la vapeur. Découpez l'ananas en morceaux, et émincez finement les oignons.

Mélangez le miel, la sauce soja et l'huile d'olive.

Dans des bols, répartissez le riz, les haricots rouges, l'ananas, les brocolis et les oignons. Salez et poivrez et arrosez de la sauce préparée.

ASTUCE

Si vous utilisez des haricots rouges secs, il suffit de diviser la quantité par deux. Faites-les tremper une nuit dans un grand volume d'eau, ensuite faites-les cuire une heure dans une grande casserole d'eau bouillante.



BOL DU SPORTIF

Préparation : 30 min • Cuisson : 45 min

Ingrédients pour 4

- 1 courge butternut en tranches
- 200 g de quinoa bicolore
- 8 figues moelleuses
- 4 cuillerées à soupe de flocons d'avoine
- 2 cuillerées à soupe de purée d'amandes complètes
- ½ botte de coriandre
- 2 cuillerées à soupe de poudre de coco
- 2 cuillerées à soupe de pistaches vertes
- 1 grenade
- 1 mangue en cubes
- 2 avocats en lamelles
- 100 g de mesclun
- Huile d'olive
- Sel, poivre du moulin

Faites cuire les tranches de courge butternut huilées pendant 45 minutes à 180°C (th. 6). Faites cuire le quinoa pendant 10 minutes dans une casserole d'eau bouillante puis égouttez-le.

Mixez les figues, les flocons d'avoine, la purée d'amandes, la moitié de la coriandre et la poudre de coco, salez et poivrez généreusement.

Hachez les pistaches, puis formez des boules en tassant bien l'ensemble des ingrédients mixés et roulez-les dans la pistache.

Égrainez la grenade. Répartissez le quinoa dans les bols et ajoutez tous les ingrédients par-dessus : butternut, grenade, avocats, mangue, boules aux

pistaches et mesclun. Salez, poivrez, arrosez d'huile d'olive et parsemez avec la coriandre restante.



BOL DE RISONI AUX LÉGUMES

Préparation : 25 min • Cuisson : 50 min

Ingrédients pour 4 à 6

- 200 g de risoni (ou langues d'oiseau)
- 4 tomates en grappe
- 2 courgettes
- 1 aubergine
- 1 poivron jaune
- 1 oignon rouge
- 20 g d'olives noires dénoyautées
- 100 g d'amandes entières mondées
- 10 feuilles de basilic
- 3 cuillerées à soupe de vinaigre balsamique
- 5 cuillerées à soupe d'huile de pépins de raisin
- Sel, poivre du moulin

Préchauffez le four à 160°C (th. 5-6).

Faites cuire les risoni dans une casserole d'eau bouillante selon les indications du paquet. Égouttez-les et laissez-les refroidir.

Lavez les légumes. Épépinez les tomates et le poivron. Pelez l'oignon. Lavez et ciselez le basilic.

Coupez les légumes et l'oignon en morceaux grossiers puis déposez-les dans un grand saladier. Versez par-dessus l'huile et le vinaigre ; ajoutez le basilic et mélangez pour bien enrober les légumes.

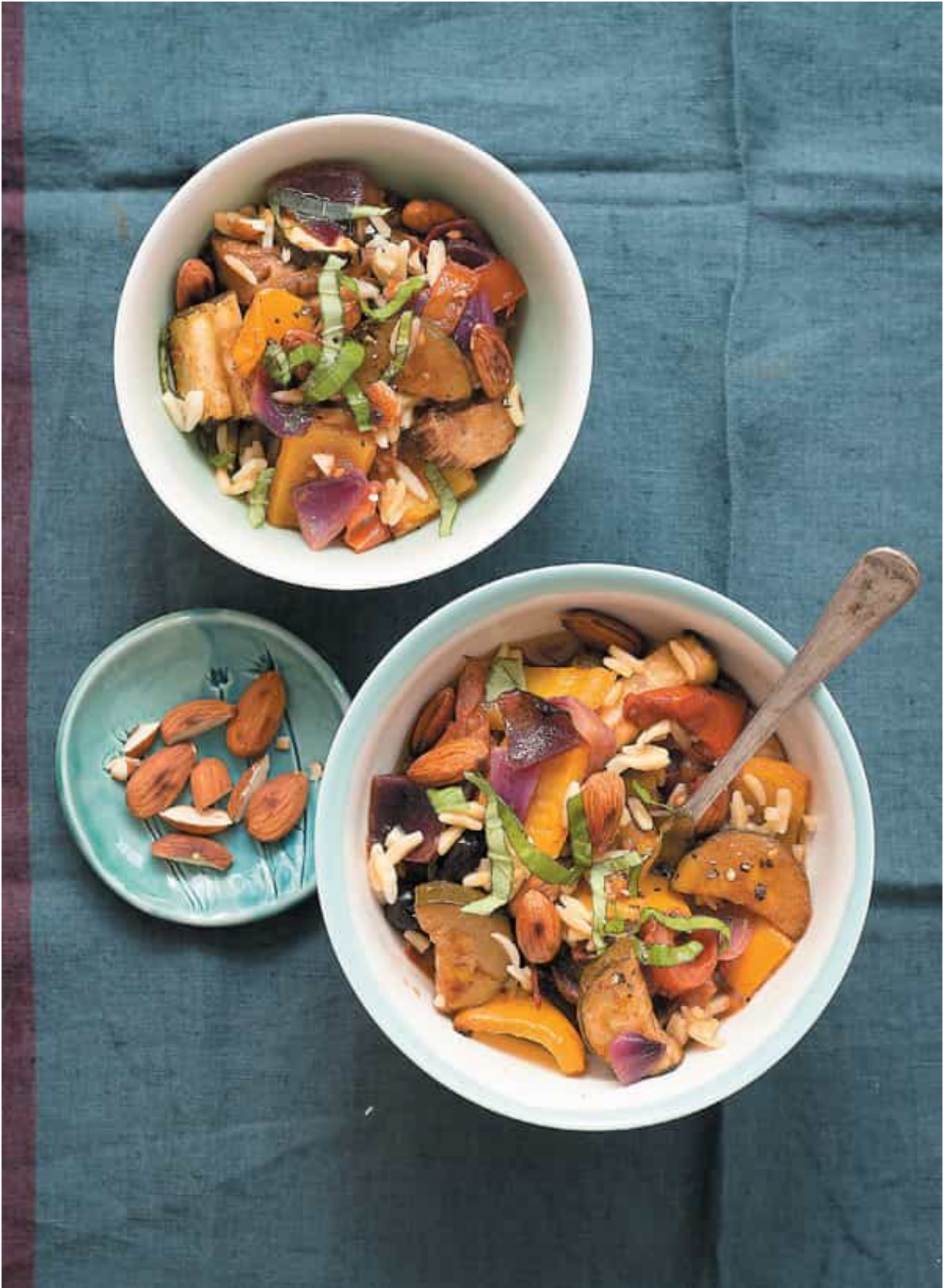
Étalez les légumes en couche assez fine sur une plaque de cuisson. Enfournez et faites cuire 1 heure en remuant régulièrement.

Dans une poêle, faites dorer 4 à 5 minutes les amandes à sec.

Dans un saladier, mélangez les légumes cuits avec les risoni, les amandes et les olives. Salez et poivrez. Servez dans des bols.

ASTUCE

Réalisez cette salade avec toutes sortes de pâtes, du riz ou des céréales.



BOUDDHA BOWL À L'AUBERGINE

Préparation : 25 min • Cuisson : 40 min

Ingrédients pour 4

- 2 aubergines
- 250 g de riz basmati
- 1 cuillerée à soupe d'algues mélangées
- 2 avocats
- 4 carottes
- 150 g de pourpier d'hiver
- 4 cuillerées à soupe de mélange de graines du boulanger, lin, tournesol, courge, sésame
- 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive

Coupez les aubergines en 2, dessinez côté chair un quadrillage avec un couteau, arrosez d'huile d'olive et enfournez pour 40 minutes à 180°C (th. 6).

Faites cuire le riz 10 minutes à l'eau bouillante, puis égouttez-le et mélangez-le avec les algues et un filet d'huile d'olive.

Épluchez les avocats et coupez-les en lamelles.

Râpez les carottes et mélangez-les avec les graines.

Récupérez la chair des aubergines et écrasez-la à la fourchette, salez et poivrez. Déposez le riz dans 4 bols puis répartissez par-dessus le reste des ingrédients avant d'arroser d'huile d'olive.



POLENTA BOWL

Préparation : 10 min • Cuisson : 15 min

Ingrédients pour 4

- 200 g de polenta
- 50 g de parmesan fraîchement râpé
- 4 œufs bio
- 100 g de pois chiches cuits
- 1 oignon
- Quelques brins de persil plat
- 1 cuillerée à café de mélange d'épices
- 4 cuillerées à soupe de pesto de tomates séchées
- Quelques copeaux de parmesan
- 1 litre de lait
- 1 filet de vinaigre de vin
- 1 filet d'huile de colza
- Huile d'olive
- Sel, poivre du moulin

Dans une casserole, portez le lait à ébullition avec 1 pincée de sel. Versez la polenta en pluie en remuant avec un fouet.

Faites cuire à feu doux jusqu'à ce que la préparation épaississe. Hors du feu, incorporez le parmesan ainsi qu'un filet d'huile de colza ; poivrez.

Ciselez le persil. Pelez et émincez l'oignon. Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle puis faites revenir l'oignon avec les pois chiches et le mélange d'épices pendant 10 minutes à feu moyen. Salez et poursuivez la cuisson pendant 3 minutes à feu doux. Parsemez de persil (réservez-en un peu pour la décoration) et poivrez.

Portez à ébullition de l'eau dans une casserole. Versez un filet de vinaigre. Créez un tourbillon au milieu de la casserole et cassez-y un œuf. Laissez cuire 3 minutes dans une eau frémissante. Retirez l'œuf poché à l'aide d'une écumoire.

Procédez de même pour les 3 autres œufs.

Servez la polenta avec la poêlée de pois chiches, les œufs pochés et le pesto de tomates séchées. Décorez de persil réservé et de copeaux de parmesan.

ASTUCE

La polenta est une importante source de nutriments. Riche en fibres, elle aide à la digestion et au transit. De plus, elle est riche en vitamines B3 et B1, cette dernière intervenant dans la transmission des influx nerveux, et donc dans la gestion du stress.



BOL DE PÂTES AUX CLÉMENTINES

Préparation : 20 min

Ingrédients pour 4

- 550 g de petites pâtes cuites
- 6 clémentines
- 200 g de pousses d'épinards
- 150 g de feta en cubes
- ½ chou rouge émincé
- 2 oignons frais émincés
- 75 g d'amandes effilées grillées
- 4 cuillerées à soupe d'huile de noix
- Sel, poivre du moulin

Pressez le jus de 2 clémentines. Prélevez les suprêmes des autres.

Mélangez le jus de clémentines avec l'huile de noix.

Lavez, séchez les pousses d'épinards puis placez-les dans 4 bols.

Répartissez le reste des ingrédients : pâtes, clémentines, feta, chou rouge, oignons et amandes dans les bols. Salez, poivrez, et arrosez-les de sauce à la clémentine.



THAÏ BOWL

Préparation : 15 min • Cuisson : 5 min

Ingrédients pour 4

- 300 g de nouilles de riz noir (ou nouilles de riz blanc)
- 1 poignée de pousses de soja
- 1 poignée de pois mange-tout
- 1 carotte
- 4 œufs
- 2 gousses d'ail
- Quelques feuilles de basilic thaï (ou basilic)
- Quelques cacahuètes non salées
- 6 cuillerées à soupe de sauce coco-cacahuète (voir ci-dessous)
- Huile de pépins de raisin

Pour la sauce coco-cacahuète

- 4 cuillerées à soupe de lait de coco
- 2 cuillerées à soupe de purée de cacahuètes (ou sésame)
- Le jus de 1 citron vert
- 2 cuillerées à soupe de nuoc-mâm

Préparez la sauce coco-cacahuète : dans un bol, mélangez la purée de cacahuètes avec la moitié du lait de coco. Ajoutez ensuite le reste de lait de coco. Mélangez pour obtenir une crème onctueuse. Ajoutez le jus de citron, mélangez et assaisonnez de nuoc-mâm. Réservez.

Faites cuire les nouilles de riz en suivant les indications du paquet. Rincez-les à l'eau froide, égouttez-les.

Concassez grossièrement les cacahuètes.

Pelez et hachez l'ail. Coupez la carotte en julienne. Coupez les pois mange-tout en deux ou en trois selon leur grosseur.

Dans un wok, faites chauffer un filet d'huile puis faites revenir l'ail, la carotte et les pois mange-tout pendant 3 minutes à feu vif. Débarrassez sur une assiette. Versez un filet d'huile dans le wok et cassez les œufs. Mélangez avec une spatule pour obtenir des œufs brouillés. Ajoutez les légumes réservés, les nouilles égouttées et les pousses de soja. Faites sauter le tout pendant 1 minute. Assaisonnez de la moitié de la sauce coco-cacahuète.

Répartissez dans des bols. Ajoutez le basilic thaï et les cacahuètes concassées. Servez avec le reste de sauce.

ASTUCE

La cacahuète est un oléagineux qui contient certes beaucoup de graisse, mais de la bonne graisse dont le corps a besoin pour être en bonne santé ! En effet, les acides gras insaturés sont indispensables pour un bon équilibre. Cette arachide est également riche en tyrosine, un acide aminé précurseur de la dopamine connu pour prévenir le stress !



BOL TOUT VERT

Préparation : 25 min • Cuisson: 10 min

Ingrédients pour 4

- 2 bottes d'asperges
- 200 g de pois gourmands
- 1 brocoli
- 200 g de semoule de couscous
- ½ botte de menthe
- 2 cuillerées à soupe de purée d'amandes complètes
- 1 yaourt nature
- Le jus de 1 orange
- 4 œufs durs
- 2 cuillerées à soupe de graines de sésame
- 2 cuillerées à soupe de graines de sésame
- 75 g d'amandes effilées grillées
- Sel, poivre du moulin

Détachez les fleurettes de brocoli et faites-les cuire à la vapeur. Faites-les revenir quelques minutes à la poêle pour les faire dorer.

Faites cuire les asperges et les pois gourmands 10 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée.

Faites cuire la semoule puis égrainez-la avec un filet d'huile d'olive et répartissez-la dans 4 bols. Coupez les asperges cuites en tronçons. Ciselez la menthe.

Préparez la sauce en mélangeant la purée d'amandes avec le yaourt, le jus d'orange et un filet d'huile d'olive. Salez et poivrez.

Écalez les œufs puis répartissez tous les ingrédients sur la semoule : brocoli, pois gourmands, asperges, amandes, œufs. Parsemez de graines de sésame et de menthe et servez avec la sauce préparée.



BOL DU SOLEIL

Préparation : 25 min • Cuisson : 15 min

Ingrédients pour 4

- 200 g de graines de sarrasin crues
- 2 courgettes
- 20 tomates cerise
- 100 g de feta
- 50 g de pousses d'épinards
- 2 cuillerées à soupe de vinaigre balsamique
- 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre du moulin

Faites cuire le sarrasin selon les indications du paquet.

Égouttez et rincez sous l'eau froide.

À l'aide d'un spiraliseur ou d'une râpe, taillez les courgettes en spaghettis. Coupez la feta en cubes et les tomates cerise en deux. Rincez les pousses d'épinards.

Préparez la vinaigrette en mélangeant le vinaigre balsamique, l'huile d'olive, le sel et le poivre.

Dans un saladier, déposez le sarrasin et le reste des ingrédients. Arrosez de vinaigrette et servez dans des bols.

ASTUCE

Nous avons l'habitude de consommer le sarrasin sous forme de farine, mais il est tout aussi délicieux en graines, pour remplacer le riz, les pâtes ou le quinoa.



HONEY BOWL

Préparation : 20 min • Cuisson: 35 min

Ingrédients pour 4

- 8 carottes
- 2 bulbes de fenouil
- Le jus de 1 orange
- 50 g de noisettes
- Le jus de 1 citron
- 600 g de petit épeautre cuit
- 150 g de mâche
- 2 pincées de gomasio (sel japonais au sésame)
- 2 cuillerées à soupe de miel
- 5 cuillerées à soupe d'huile d'olive

Coupez les carottes en rondelles. Faites-les cuire avec un filet de miel en couvrant d'eau pendant 25 minutes.

Faites cuire le fenouil émincé avec le jus d'orange et un filet d'huile pendant 10 minutes. Hachez les noisettes.

Mélangez le reste de miel avec l'huile d'olive et le jus de citron.

Placez le petit épeautre dans le fond des bols puis ajoutez dessus les légumes, la mâche et les noisettes. Parsemez de gomasio et arrosez avec la vinaigrette.



GREEN KALE BOWL

Préparation : 20 min • Cuisson : 15 min

Ingrédients pour 4

- Une dizaine de tiges de chou kale
- Le jus de 2 citrons
- 250 g de quinoa
- 100 g de noix de cajou
- 2 avocats
- 2 cuillerées à soupe de tahini
- 2 cuillerées à soupe bombées de graines de pavot
- 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre du moulin

Lavez et hachez le chou kale puis massez-le longuement avec le jus de 1 citron et de l'huile d'olive.

Faites cuire le quinoa à l'eau pendant 10 minutes.

Hachez les noix de cajou. Épluchez et coupez les avocats en fines lamelles.

Mélangez le reste de jus de citron, d'huile et ajoutez le tahini.

Placez le quinoa égoutté dans les bols, répartissez le reste des ingrédients : chou kale, avocats, noix de cajou et sauce au tahini. Salez et poivrez avant de parsemer de graines de pavot.



SOBA BOWL

Préparation : 20 min • Trempage : 10 min • Cuisson : 15 min

Ingrédients pour 4

- 300 g de nouilles soba
- 1 poignée de haricots verts
- 2 tomates (jaune et rouge)
- 1 cuillerée à soupe d'algues wakamé séchées
- 1 tige de ciboule
- 1 poignée de graines germées
- Graines de sésame
- 8 cuillerées à soupe de vinaigrette au gingembre (voir ci-dessous)

Pour la vinaigrette au gingembre

- 1 cuillerée à café de gingembre frais râpé
- 3 cuillerées à soupe de sauce soja
- 3 cuillerées à soupe de jus de citron
- 2 cuillerées à soupe d'huile de sésame toasté
- 2 cuillerées à soupe d'huile de colza

Préparez la vinaigrette au gingembre : dans un bol, émulsionnez l'ensemble des ingrédients. Réservez.

Faites tremper le wakamé séché dans un grand bol d'eau froide 10 minutes pour le réhydrater. Égouttez-le en le pressant bien avec vos mains.

Équeutez les haricots verts. Faites-les cuire 10 minutes à la vapeur. Coupez-les en deux.

Faites cuire les nouilles dans une casserole d'eau bouillante selon les indications du paquet (4 à 5 minutes). Passez-les sous l'eau froide et égouttez-les.

Coupez les tomates en lamelles. Émincez finement la ciboule.

Répartissez les nouilles dans 4 bols. Recouvrez de wakamé, de haricots verts, de lamelles de tomates, de graines germées et de ciboule. Assaisonnez de vinaigrette au gingembre et parsemez de graines de sésame.



POWER BOWL AUX CHAMPIGNONS

Préparation : 20 min • Cuisson: 5 min

Ingrédients pour 4

- 400 g de champignons de Paris émincés
- 2 poires
- 375 g d'orge perlé cuit
- 4 œufs mollets (5 minutes de cuisson)
- 200 g de pousses d'épinard et mâche mélangées
- ½ botte de coriandre
- Le jus de 1 citron
- Huile d'olive
- Sel, poivre du moulin

Coupez les poires épluchées en cubes.

Faites cuire la moitié des champignons quelques minutes dans un filet d'huile d'olive.

Assaisonnez le reste des champignons avec le jus de citron et un filet d'huile d'olive.

Répartissez la salade lavée dans les bols, puis ajoutez le reste des ingrédients : orge perlé, champignons crus et cuits, poires et l'œuf chaud au centre. Salez, poivrez et arrosez d'huile d'olive.



BOL DE LÉGUMES RÔTIS

Préparation : 15 min • Cuisson : 55 min

Ingrédients pour 4

- 200 g de millet
- 100 g de pois chiches cuits et égouttés (en conserve)
- ½ patate douce coupée en rondelles puis en deux
- 2 échalotes épluchées et coupées en deux
- 1 tête d'ail
- ¼ de chou rouge
- 1 poignée de pousses d'épinards
- Quelques brins de persil ciselés
- ½ cuillerée à soupe de curcuma en poudre
- 6 cuillerées à soupe de sauce yaourt-citron (voir Astuce)
- 40 cl de bouillon de légumes
- Huile d'olive
- Sel, poivre du moulin

Préchauffez le four à 200°C (th. 6-7).

Sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, étalez les pois chiches, salez, poivrez et saupoudrez de curcuma. Versez 1 filet d'huile d'olive et mélangez. Enfournez et laissez cuire pendant 20 minutes environ.

Dans un saladier, déposez les demi-rondelles de patate douce, les gousses d'ail avec la peau et les échalotes. Versez 1 filet d'huile d'olive par-dessus. Salez et poivrez. Mélangez bien. Disposez le contenu du saladier sur une deuxième plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfournez pour 25 minutes de cuisson.

Rincez le millet. Portez à ébullition le bouillon dans une casserole. Versez le millet salez, versez un filet d'huile, couvrez et faites cuire à feu doux pendant 10 minutes. Laissez reposer 10 minutes à couvert. Coupez le chou rouge en très fines lamelles.

Répartissez le millet dans 4 bols. Ajoutez les légumes et les pois chiches rôtis ainsi que les pousses d'épinards et le chou rouge. Décorez de persil ciselé. Versez un peu de sauce yaourt-citron. Dégustez aussitôt.

ASTUCE

Pour obtenir une sauce yaourt-citron : mélangez 100 g de yaourt grec, le jus de 1 citron, quelques brins de persil plat ciselé, quelques brins de coriandre ciselée, ½ cuillerée à café de curcuma en poudre, 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive, 1 cuillerée à soupe d'huile de lin, du sel et du poivre.



BOL COMPLET AU SARRASIN

Préparation : 10 min • Cuisson : 10 min

Ingrédients pour 4

- 70 g de sarrasin grillé kasha
- 300 g de boulgour de sarrasin
- 2 avocats
- 4 cuillerées à soupe de tomates confites
- 75 g de roquette ou de mizuna
- 2 cuillerées à soupe de yaourt
- 50 g d'amandes en bâtonnets grillées
- Le jus de 1 citron
- ½ bouquet de ciboulette
- 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre du moulin

Faites cuire le boulgour pendant 10 minutes dans de l'eau salée.

Lavez la salade, hachez-la et mélangez au boulgour égoutté, puis arrosez le tout d'1 cuillerée à soupe d'huile d'olive. Coupez les avocats en cubes.

Mélangez le reste d'huile, le yaourt, la ciboulette ciselée et le jus de citron.

Placez le mélange de boulgour et de salade dans le fond des bols puis ajoutez le reste des ingrédients : sarrasin, avocats, tomates confites, amandes. Salez, poivrez et servez avec la sauce au yaourt.



DAHL ET BASMATI

Préparation : 10 min • Cuisson: 45 min

Ingrédients pour 4

- 350 g (2 verres) de riz basmati complet
- 150 g de lentilles corail
- 200 g de chou kale (ou de blette)
- 250 g de concassée de tomates
- 30 cl de lait de coco
- 1 échalote
- ½ bouquet de coriandre ciselée
- 1 cuillerée à soupe de curry
- 1 cuillerée à café de curcuma
- Graines de courge
- 80 cl (4 verres) d'eau
- 1 filet d'huile d'olive
- Sel, poivre du moulin

Rincez le riz dans plusieurs eaux jusqu'à ce que l'eau soit limpide. Égouttez-le et déposez-le dans une casserole avec l'eau. Couvrez, portez à ébullition puis laissez cuire pendant 20 minutes à feu doux. Retirez la casserole du feu et laissez reposer pendant 10 minutes environ à couvert.

Pelez et émincez l'échalote. Émincez le chou kale.

Dans une casserole, faites revenir l'échalote avec le curry et le curcuma dans un filet d'huile pendant 2 minutes. Ajoutez les lentilles corail, le lait de coco et la concassée de tomates. Salez, portez à ébullition et laissez mijoter à feu doux pendant 20 minutes. Ajoutez le chou kale et prolongez la cuisson de 5 minutes. Poivrez et ajoutez la moitié de la coriandre.

Concassez grossièrement les graines de courge.

Répartissez le riz basmati dans des bols, ajoutez une louche de dahl. Décorez du reste de coriandre et de graines de courge.



ÉNERGIE BOWL

Préparation : 30 min • Cuisson : 30 min

Ingrédients pour 4

- 250 g de lentilles
- 500 g de patate douce en tranches
- 1 branche de céleri émincé
- 1 oignon
- 75 g de noisettes hachées grillées
- 200 g de mesclun
- 2 cuillerées à café de curcuma
- ½ bouquet de cerfeuil effeuillé
- 4 cuillerées à soupe de crème fraîche
- 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre du moulin

Ciselez l'oignon et faites-le revenir dans un filet d'huile avec le curcuma.

Ajoutez les lentilles, couvrez d'eau et laissez cuire 30 minutes à feu doux.

Faites revenir les tranches de patate douce dans une poêle huilée pendant 15 minutes.

Répartissez la salade lavée dans les bols, ajoutez le reste des ingrédients : patate douce, lentilles, céleri, ainsi qu'une cuillerée de crème, les noisettes et le cerfeuil. Salez, poivrez.



QUINOA BOWL

Préparation : 10 min • Cuisson : 35 min

Ingrédients pour 4

- 200 g de quinoa
- ¼ de potimarron
- ½ tête de brocoli
- 8 champignons de Paris
- 1 poignée de mâche
- ½ oignon rouge
- ½ bouquet de persil
- Graines de courges
- 4 cuillerées à soupe de pesto de betterave (voir Astuce)
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre du moulin

Rincez le quinoa et déposez-le dans une casserole. Recouvrez-le d'eau froide (1 fois et demi le volume du quinoa). Portez à ébullition puis faites cuire 15 minutes environ à feu doux. Salez et laissez reposer 10 minutes à couvert. Versez un filet d'huile d'olive. Mélangez et réservez.

Coupez le potimarron en gros dés (vous pouvez garder la peau), retirez les graines. Détachez les bouquets de la tête du brocoli.

Faites cuire les dés de potimarron à la vapeur pendant 10 minutes. Ajoutez les bouquets de brocoli. Poursuivez la cuisson pendant 5 minutes. Vérifiez la cuisson à l'aide d'un couteau (la chair du potimarron doit être fondante).

Pelez et émincez l'oignon. Hachez le persil. Coupez les champignons en dés.

Faites chauffer un filet d'huile dans la poêle puis faites revenir l'oignon pendant 3 minutes à feu vif. Ajoutez les champignons, salez et poursuivez la cuisson 1 minute. Poivrez.

Dans des bols, répartissez le quinoa avec la poêlée de champignons, les dés de potimarron, les bouquets de brocoli, la mâche et le pesto de betterave. Parsemez de graines de courge grillées et de persil. Servez aussitôt.

ASTUCE

Pour réaliser un pesto de betterave, mixez ½ betterave cuite, ½ bouquet de coriandre, 1 cuillerée à soupe de noisettes, le jus de ½ citron, 2 cuillerées à soupe d'huile de noisette, 5 cuillerées à soupe d'huile d'olive, du sel et du poivre.



BOL D'HIVER

Préparation : 25 min • Cuisson : 45 min

Ingrédients pour 4

- 150 g de haricot azuki trempés
- 1 radis violet
- 200 g de riz noir Venere
- 4 betteraves cuites
- 4 oranges
- 1 chou-rave
- 200 g de mesclun
- 4 cuillerées à soupe de crème fraîche
- Sel, poivre du moulin

Faites cuire le riz noir et les haricots pendant 45 minutes dans 2 casseroles d'eau bouillante salée.

Pressez 2 oranges et mélangez le jus avec un filet d'huile d'olive.

Coupez les betteraves en fines tranches. Faites de même avec le chou-rave et le radis à l'aide d'une mandoline. Coupez le reste des oranges en quartiers.

Placez la salade dans les bols et répartissez les autres ingrédients par-dessus : riz, haricots, oranges, betteraves, chou-rave et radis, puis salez et poivrez.

Arrosez de sauce à l'orange et ajoutez dans le bol une cuillerée de crème.



ZEN BOWL

Préparation : 15 min • Cuisson : 25 min

Ingrédients pour 4

- 350 g (2 verres) de riz rond complet
- 120 g de tofu soyeux
- 1 carotte
- 8 champignons shiitaké
- Quelques radis
- Quelques rondelles de daïkon au curcuma (voir ci-dessous)
- 1 ciboule (ou oignon nouveau)
- Quelques brins de cerfeuil
- Graines de sésame noir
- 80 cl (4 verres) d'eau
- 8 cuillerées à soupe de sauce miso-sésame (voir Astuce)
- 1 filet d'huile de sésame toasté

Pour le daïkon au curcuma

- ½ daïkon
- 1 cuillerée à café de curcuma
- 10 cl de vinaigre de riz
- 10 cl d'eau
- ½ cuillerée à soupe de sel

Si vous souhaitez réaliser le daïkon au curcuma (facultatif), coupez-le en deux dans sa longueur. Taillez chaque moitié de daïkon en lamelles. Déposez-les dans un bocal, ajoutez le sel et le curcuma. Recouvrez de vinaigre de riz et d'eau. Fermez le bocal, mélangez. Laissez macérer 2 jours au réfrigérateur.

Le jour même, rincez le riz dans plusieurs eaux jusqu'à ce que l'eau soit limpide. Égouttez-le et déposez-le dans une casserole avec l'eau. Couvrez, portez à

ébullition puis laissez cuire pendant 25 minutes à feu doux. Retirez la casserole du feu et laissez reposer pendant 10 minutes environ à couvert.

Égouttez le tofu, emballez-le dans un papier absorbant et laissez-le égoutter pendant 15 minutes entre deux planches. Coupez-le en cubes.

Retirez le pied des shiitaké. Coupez-les en lamelles. Faites-les revenir pendant quelques minutes dans une poêle avec un filet d'huile de sésame. Salez, poivrez. Coupez la carotte en très fine julienne (ou râpez-la). Émincez finement la ciboule.

Répartissez le riz, le tofu, les shiitaké, les radis et le daïkon mariné ainsi que la julienne de carotte dans des bols. Décorez de cerfeuil, de ciboule et de graines de sésame. Arrosez de sauce miso-sésame.

ASTUCE

Pour réaliser la sauce miso-sésame, mélangez dans un bol 2 cuillerées à soupe de purée de sésame et 2 cuillerées à soupe de pâte de miso. Ajoutez 4 cuillerées à soupe de bouillon dashi ou de bouillon de légumes et 1 cuillerée à café de gingembre râpé. Mélangez pour obtenir une crème onctueuse. Assaisonnez de 1 cuillerée à soupe de vinaigre de riz et mélangez.



BIBIMBAP

Cuisson : 25 min • Trempage : 20 min • Cuisson : 12 min

Ingrédients pour 4

- 4 grands bols (environ 700 g) de riz rond cuit
- 4 champignons shiitaké séchés
- 2 carottes râpées
- 1 poignée de pousses de soja
- 300 g d'épinards frais
- 4 œufs
- 80 g de kimchi
- Huile de tournesol
- Pâte de piment Gochujang (facultatif)

Pour la sauce à l'ail

- 2 gousses d'ail
- 4 cuillerées à café de graines de sésame
- 5 cuillerées à soupe de sauce soja
- 1 cuillerée à soupe de vinaigre de riz
- 6 cuillerées à soupe d'huile de sésame toasté
- 2 cuillerées à soupe de sucre

Dans un bol d'eau froide, laissez les shiitaké se réhydrater pendant 20 minutes. Égouttez-les, retirez les pieds

des champignons et taillez les chapeaux en fines lanières.

Préparez la sauce à l'ail. Râpez les gousses d'ail, puis mélangez la pulpe à tous les autres ingrédients dans un bol.

Dans une poêle, faites revenir les lanières de shiitaké avec un filet d'huile de tournesol pendant 2 minutes. Arrosez avec le quart de la sauce à l'ail. Réservez.

Procédez de la même manière avec les carottes, les pousses de soja et les épinards.

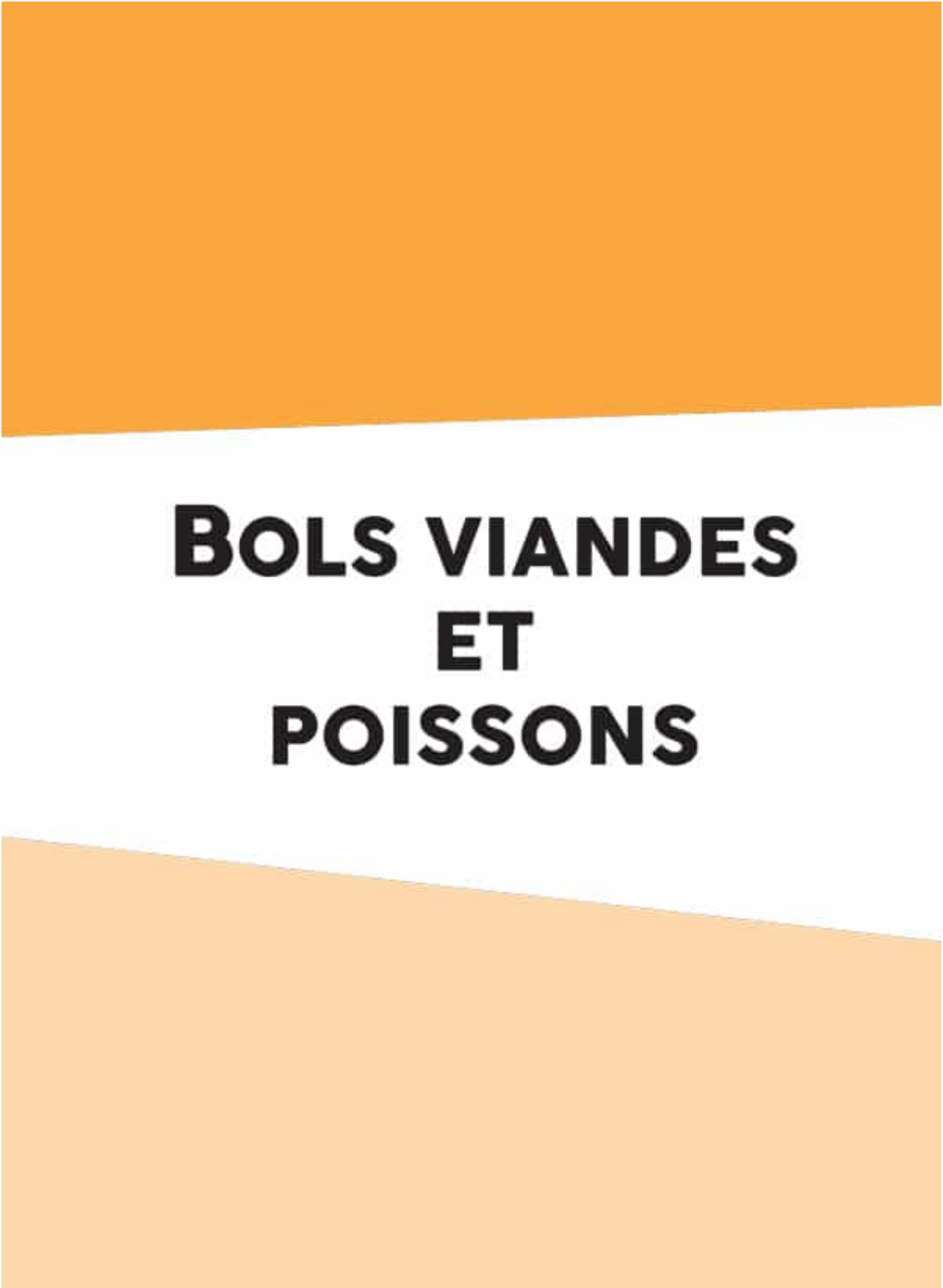
Dans une poêle huilée, cassez les œufs et faites-les cuire au plat, à feu doux. Retirez du feu.

Répartissez le riz bien chaud dans 4 grands bols puis garnissez de légumes, de kimchi, d'un œuf et, éventuellement, de pâte de piment Gochujang.

ASTUCE

N'hésitez pas à utiliser différents légumes : remplacez les épinards par du chou kale, ajoutez des courgettes ou du brocoli...





BOLS VIANDES ET POISSONS

BOL FAÇON BO BUN

Préparation : 15 min • Trempage : 20 min • Cuisson : 10 min

Ingrédients pour 4

- 200 g de vermicelles de riz
- 200 g de cuisses de poulet désossées
- 8 feuilles de laitue
- 1 petit concombre
- 1 carotte
- 1 poignée de pousses de soja
- ½ bouquet de basilic
- ½ bouquet de menthe
- 1 poignée de cacahuètes non salées
- 1 filet d'huile de tournesol

Pour la sauce

- 1 tige de citronnelle écrasée
- 6 cuillerées à soupe de nuoc-mâm
- 10 cl d'eau
- 4 cuillerées à soupe de sauce soja
- 4 cuillerées à soupe de vinaigre de riz
- 2 cuillerées à soupe de miel

Préparez la sauce en mélangeant l'ensemble des ingrédients dans un bol.

Coupez le poulet en lamelles. Déposez-les dans un plat creux. Arrosez de la moitié de la sauce et mélangez. Laissez mariner pendant 20 minutes au réfrigérateur.

Faites cuire les vermicelles dans une casserole d'eau bouillante selon les indications du paquet (3 à 5 minutes). Passez-les sous l'eau froide et égouttez-

les.

Lavez et émincez la laitue. Pelez le concombre et coupez-le en deux. Épépinez-le et coupez-le en bâtonnets. Coupez la carotte en très fine julienne (ou râpez-la). Prélevez les feuilles de basilic et de menthe. Mixez les cacahuètes.

Égouttez le poulet. Dans un wok, faites chauffer l'huile puis faites revenir les lanières de poulet pendant 3 à 4 minutes à feu vif. Arrosez de la marinade égouttée, poursuivez la cuisson pendant 1 minute.

Répartissez les vermicelles dans 4 bols. Ajoutez les pousses de soja, les feuilles de laitue, le concombre et la carotte. Disposez dessus les lanières de poulet. Parsemez d'herbes et de cacahuètes. Servez avec le reste de sauce.

ASTUCE

Le bo bun est une vraie institution au Vietnam. Très facile à réaliser, cette version au poulet vous étonnera par sa fraîcheur et sa légèreté !



MABODOFU

Préparation : 10 min • Repos : 30 min • Cuisson : 8 min

Ingrédients pour 4

- 600 g de mélange de riz blanc et de riz noir sauvage cuit chaud
- 600 g de tofu soyeux
- 100 g de bœuf haché
- 1 ciboule ou 1 oignon nouveau
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillerée à soupe de purée de piment
- 4 cuillerées à soupe de sauce soja
- 3 cuillerées à soupe de saké
- 10 cl de bouillon de légumes
- Quelques brins de coriandre
- 1 cuillerée à soupe d'huile de sésame grillé
- 2 cuillerées à soupe d'huile de tournesol

Égouttez le tofu, entourez-le de papier absorbant et disposez-le entre deux planches. Laissez égoutter pendant 30 minutes.

Émincez la ciboule. Pelez et hachez l'ail.

Faites chauffer l'huile de tournesol dans une poêle puis faites revenir la viande hachée avec la ciboule et l'ail pendant 3 minutes sur feu vif.

Ajoutez la purée de piment, le bouillon de légumes, la sauce soja, le saké et l'huile de sésame. Mélangez le tout puis déposez délicatement les cubes de tofu égouttés. Couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 5 minutes.

Ciselez la coriandre.

Répartissez le riz chaud dans 4 bols. Garnissez-les de préparation au tofu puis parsemez de coriandre.



TORI RAMEN

Préparation : 30 min • Marinade : 2 heures • Cuisson : 20 min

Ingrédients pour 4

- 400 g de ramen
- 2 filets de poulet
- 250 g de champignons shiitaké
- 4 œufs extra-frais
- 2 litres de bouillon de poule très chaud
- 2 oignons nouveaux émincés
- 4 feuilles de shiso
- 8 mini-maïs
- 2 cuillerées à soupe de sauce soja
- 2 cuillerées à soupe de mirin
- Graines de sésame blanc
- Huile végétale
- Sel

Déposez les filets de poulet dans un plat creux. Mélangez la sauce soja et le mirin puis versez le tout sur le poulet. Faites mariner pendant 2 heures.

Roulez les filets de poulet dans du film alimentaire de manière à obtenir un boudin. Faites-les pocher 10 minutes dans une grande casserole d'eau bouillante.

Pendant ce temps, rincez rapidement les shiitaké et coupez la base du pied. Faites-les sauter à la poêle avec un filet d'huile 10 minutes à feu moyen. Faites cuire les œufs mollets (5 minutes).

Plongez les mini-maïs dans une casserole d'eau bouillante pendant 2 minutes et égouttez-les.

Faites cuire les ramen dans une grande casserole d'eau bouillante salée selon le temps mentionné sur le paquet. Égouttez-les et déposez-les dans 4 bols. Égouttez les filets de poulet, ôtez le film alimentaire puis coupez-les en fines tranches. Ajoutez-les sur les nouilles.

Versez le bouillon de poule très chaud dans les bols. Répartissez les oignons émincés, les shiitaké, les mini-maïs, les feuilles de shiso et les œufs mollets. Servez aussitôt parsemé de sésame.



BOEUF AU SATÉ

Préparation : 5 min • Cuisson : 7 min

Ingrédients pour 6

- 800 g de riz parfumé cuit chaud
- 500 g de tendre de tranche
- 1 cuillerée à soupe de poudre de saté
- 1 oignon jaune
- 2 gousses d'ail
- Quelques brins de cive
- Quelques brins de coriandre
- 1 poignée de cacahuètes
- 2 cuillerées à soupe de sauce nuoc-mâm
- 1 cuillerée à soupe de sauce soja
- Huile de tournesol

Coupez la viande en fines tranches.

Pelez et émincez l'oignon. Pelez et hachez les gousses d'ail.

Dans une poêle, faites chauffer un filet d'huile de tournesol puis faites dorer l'oignon et l'ail.

Ajoutez la viande, le saté les sauces nuoc-mâm et soja. Faites revenir le tout pendant 5 minutes.

Répartissez le riz cuit dans des bols, ajoutez le bœuf au saté et parsemez de cive, de coriandre émincées et de cacahuètes.

Servez aussitôt.



SUKIYAKI-DON

Préparation : 15 min • Cuisson : 12 min

Ingrédients pour 4

- 4 bols de riz cuit chaud
- 300 g de filet de bœuf coupé en très fines lamelles (type carpaccio)
- 400 g de pack choï ou de chou chinois
- 1 poireau
- 1 carotte
- 4 champignons shiitaké ou champignons de Paris
- 100 g de champignons enoki (facultatif)
- 4 œufs bio extra-frais
- Le vert de 1 oignon nouveau
- ½ cuillerée à soupe d'huile végétale

Pour la sauce suki-yaki

- 6 cuillerées à soupe de sauce soja
- 6 cuillerées à soupe de mirin
- 3 cuillerées à soupe de saké
- 3 cuillerées à soupe d'eau
- 3 cuillerées à soupe de sucre semoule

Détaillez le poireau en tronçons. Épluchez la carotte et coupez-la en rondelles. Émincez finement le vert de l'oignon. Coupez les shiitaké en deux. Ôtez la base du pack choï et coupez-le en tronçons.

Dans une cocotte, faites chauffer l'huile puis faites revenir le poireau et la carotte 2 minutes. Ajoutez tous les ingrédients de la sauce suki-yaki et laissez mijoter 6 à 8 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Ajoutez ensuite le chou, les champignons shiitaké et enoki. Poursuivez la cuisson 2

minutes puis retirez la cocotte du feu. Déposez alors les lamelles de bœuf : elles vont juste cuire au contact des légumes chauds.

Dans chaque bol de riz bien chaud, répartissez les légumes et la viande. Cassez 1 œuf au centre et parsemez de vert d'oignon. Dégustez aussitôt.

ASTUCE

Pour obtenir de très fines lamelles de viande, congelez au préalable la viande pendant 1 heure : ainsi durcie, elle sera plus facile à couper.



SATAY STYLE BOWL

Préparation : 25 min • Marinade : 1 heure • Cuisson : 15 min

Ingrédients pour 4

- 500 g d'aiguillettes de poulet
- 6 cuillérées à soupe de pâte de satay
- 200 g de riz thaï
- 4 carottes en tagliatelles
- 1 yaourt nature
- 75 g de cacahuètes grillées
- 4 oignons frais
- 4 poignées de pousses de soja
- Huile d'olive

Faites mariner les aiguillettes de poulet dans la moitié de la pâte de satay pendant 1 heure.

Faites cuire le riz dans de l'eau bouillante pendant 10 minutes. Égouttez-le, arrosez-le d'un filet d'huile d'olive, salez, poivrez.

Hachez les cacahuètes. Ciselez les oignons frais.

Dans une poêle, faites cuire le poulet avec la marinade.

Mélangez le yaourt avec le reste de pâte de satay et arrosez d'un filet d'huile d'olive.

Répartissez le riz dans 4 bols et ajoutez tous les ingrédients par-dessus : carottes, pousses de soja et poulet. Parsemez de cacahuètes et d'oignons et servez avec la sauce au yaourt.



RAMEN SAUTÉS NIPPONS

Préparation : 25 min • Marinade : 15 min • Cuisson : 15 min

Ingrédients pour 4

- 400 g de ramen
- 2 filets de poulet
- 100 g de pousses de soja
- 100 g de shimeji (champignons)
- 1 carotte
- 100 g d'edamame écosés (épiceries asiatiques ou Picard®)
- 2 oignons nouveaux
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillerée à soupe de graines de sésame blanc torréfiées
- 2 cuillerées à soupe de sauce soja
- 2 cuillerées à soupe de sauce mirin (sorte de saké très doux)
- 2 cuillerées à soupe de saké de cuisine
- 4 cuillerées à soupe de sauce ponzu
- 3 cuillerées à soupe d'huile végétale

Coupez le poulet en petits dés et déposez-les dans un plat creux. Ajoutez la sauce soja, le saké et la sauce mirin. Mélangez et faites mariner 15 minutes.

Pendant ce temps, lavez et ciselez les oignons nouveaux. Lavez les pousses de soja. Pelez et émincez les gousses d'ail. Épluchez la carotte et coupez-la en julienne.

Faites cuire les ramen dans une grande casserole d'eau bouillante selon le temps mentionné sur le paquet. Égouttez-les.

Faites chauffer l'huile dans un wok puis faites sauter la moitié des pousses de soja avec la carotte, l'edamame, les shimeji et l'ail pendant 5 minutes. Ajoutez

ensuite la sauce ponzu et les ramen. Mélangez bien.

Dans une poêle, faites sauter les dés de poulet avec la marinade pendant 3 à 4 minutes. Ajoutez-les dans le wok et mélangez.

Répartissez la préparation dans 4 bols. Parsemez le reste des pousses de soja, les oignons nouveaux et le sésame grillé. Servez aussitôt.

ASTUCE

Les edamame sont des fèves de soja immatures (encore vertes) d'origine japonaise. Il faut préalablement cuire les gousses à l'eau bouillante ou à la vapeur avant de les écosser.

Servez avec du riz parfumé.



VERMICELLES ET BOULETTES

Préparation : 15 min • Cuisson : 30 min

Ingrédients pour 4

- 200 g de vermicelles de riz
- 400 g de porc haché
- 1 oignon jaune
- 4 tiges de ciboule
- 1 carotte
- 1 botte de menthe
- 1 botte de coriandre
- 20 g de cacahuètes grillées salées
- 10 cl de sauce caramel (voir ingrédients ci-dessous)
- 2 cuillerées à soupe de sauce nuoc-mâm
- 1 cuillerée à soupe de sauce soja
- Sel, poivre

Pour la sauce caramel

- 10 cl d'eau
- 10 cl de jus de coco
- 150 g de sucre semoule

Préparez la sauce caramel : dans une casserole, versez l'eau et le sucre puis faites caraméliser à feu moyen sans remuer. Dès que le caramel est légèrement brun, versez doucement le jus de coco et fouettez. Débarrassez immédiatement dans un bol.

Préchauffez le four à 180°C (th. 6).

Pelez et émincez l'oignon. Ciselez la ciboule. Épluchez la carotte et coupez-la en fins bâtonnets.

Dans un saladier, mélangez le porc haché avec l'oignon, la ciboule et les trois sauces. Salez et poivrez.

Confectionnez des boulettes de 4`cm de diamètre.

Déposez les boulettes dans un plat allant au four.

Enfournez et faites cuire pendant 30 minutes.

Faites cuire les vermicelles dans une grande casserole d'eau bouillante 1 à 2 minutes (selon les indications du paquet).

Passez-les ensuite sous un filet d'eau froide et égouttez-les.

Concassez les cacahuètes. Effeuiliez les herbes.

Servez les boulettes avec les vermicelles et les bâtonnets de carotte, parsemées généreusement de cacahuètes et d'herbes.

ASTUCE

Arrosez ce plat avec de la sauce nuoc-mâm diluée.



BOL À L'ITALIENNE

Préparation : 25 min • Cuisson : 10 min

Ingrédients pour 4

- 2 courgettes
- 12 billes de mozzarella
- 400 g de gnocchis
- 4 belles tranches de jambon de Parme
- Une trentaine de tomates cerises
- 150 g de roquette
- 1 botte de basilic
- 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre du moulin

Détaillez une des courgettes en tagliatelles à l'aide d'un épluche-légumes, la seconde en rondelles. Faites cuire les rondelles dans une poêle avec un filet d'huile d'olive.

Faites cuire les gnocchis 3 minutes à l'eau bouillante puis égouttez-les et faites-les griller dans une poêle avec un filet d'huile d'olive.

Coupez les tomates en 2.

Répartissez la roquette dans 4 bols, ajoutez le jambon en copeaux, les courgettes cuites et crues, les tomates, la mozzarella, les gnocchis bien chauds puis parsemez de basilic ciselé.

Salez, poivrez et arrosez d'huile d'olive.



RAMEN PARISIENS

Préparation : 45 min • Cuisson : 3 h 30

Ingrédients pour 4

- 400 g de ramen
- 2 litres de bouillon de poule très chaud

Pour la viande

- 300 g de filet mignon de porc
- 1 carotte coupée en dés
- 1 branche de céleri coupée en dés
- 1 oignon pelé et émincé
- 2 gousses d'ail pelées et émincées
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive

Pour la garniture

- 4 œufs
- 200 g de haricots verts
- 2 pommes de terre
- 50 g de jeunes pousses d'épinards
- ½ bouquet de ciboulette haché
- Huile pour la friture
- Moutarde pour servir

Préparez le filet mignon : faites revenir la carotte, le céleri, l'ail et l'oignon dans une cocotte avec l'huile d'olive 5 minutes à feu moyen. Déposez le filet mignon dans la cocotte, couvrez d'eau à hauteur et faites cuire pendant 3 heures sous couvert.

Pendant ce temps, préparez la garniture : lavez et équeutez les haricots. Faites-les cuire 10 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée. Égouttez-les et plongez-les dans un bol d'eau froide.

Épluchez les pommes de terre et taillez-les en pailles (très petites frites) ; lavez-les et essuyez-les bien. Faites chauffer l'huile de friture dans une casserole puis faites dorer les pommes de terre 3 à 4 minutes. Égouttez-les sur du papier absorbant.

Faites cuire les œufs 5 minutes dans une casserole d'eau bouillante. Déposez-les dans un bol d'eau froide puis écalez-les délicatement.

Faites cuire les ramen dans une grande casserole d'eau bouillante selon le temps mentionné sur le paquet. Égouttez-les et déposez-les dans 4 bols.

Coupez la viande cuite en très fines tranches et ajoutez-les dans les bols. Versez le bouillon. Répartissez les haricots verts, les pousses d'épinards et la ciboulette. Ajoutez 1 œuf mollet et des pommes paille. Servez avec de la moutarde.



HIYASHI RAMEN

Préparation : 20 min • Cuisson : 15 min

Ingrédients pour 4

- 400 g de nouilles ramen (ou de spaghettis aux œufs)
- 2 tranches de jambon blanc
- 1 tomate
- 1 petit concombre
- 2 œufs
- 1 feuille de nori finement ciselée
- 2 cuillerées à soupe de graines de sésame
- 1 cuillerée à soupe de karashi (moutarde japonaise) ou de moutarde de Dijon
- Huile pour la cuisson

Pour la sauce

- 10 cl de bouillon de poule
- 1 cuillerée à soupe de jus de citron
- 1 cuillerée à soupe de vinaigre de riz
- 2 cuillerées à soupe de sauce soja
- 1 cuillerée à café d'huile de sésame
- 2 cuillerées à soupe de sucre semoule

Battez les œufs dans un bol. Faites chauffer 1 filet d'huile dans une poêle antiadhésive puis versez un peu d'œuf battu afin de réaliser une crêpe fine.

Faites cuire 1 à 2 minutes, retournez-la et saisissez quelques secondes. Retirez la crêpe de la poêle et recommencez l'opération jusqu'à épuisement des œufs.

Superposez les crêpes sur une planche, roulez-les et coupez-les en fines lamelles. Faites cuire les nouilles dans un grand volume d'eau bouillante selon

les indications du paquet (2 à 3 minutes). Passez-les sous l'eau froide et égouttez-les.

Dans un bol, mélangez tous les ingrédients de la sauce.

Préparez la garniture : coupez les tranches de jambon en deux puis en fines lanières. Pelez la tomate et coupez-la en très fines rondelles. Pelez le concombre, coupez-le en deux dans la longueur puis taillez-le en julienne.

Répartissez les nouilles dans des bols. Recouvrez de jambon, de tomate coupée en dés, de concombre et de lamelles d'œuf. Déposez la moutarde sur le bord du plat. Saupoudrez de graines de sésame, assaisonnez de sauce et décorez de nori juste avant de servir.



KATSU-DON

Préparation : 15 min • Cuisson : 10 min

Ingrédients pour 4

- 4 bols de riz cuit chaud
- 2 cuisses de poulet
- ¼ de chou chinois
- Quelques brins de persil
- 1 œuf
- 4 cuillerées à soupe de farine
- 1 verre de chapelure japonaise panko (en vente dans les épiceries asiatiques) ou de chapelure classique
- Sauce tonkatsu (en vente dans les épiceries asiatiques)
- Huile pour la friture

Désossez les cuisses de poulet et retirez la peau.

Coupez chaque cuisse en 2 morceaux.

Battez l'œuf dans une assiette creuse. Versez la farine et la chapelure dans deux autres assiettes.

Passez les morceaux de poulet dans la farine, puis dans l'œuf battu et enfin dans la chapelure (veillez à ce qu'elle adhère bien).

Faites chauffer l'huile de friture dans un wok : (plongez le bout des baguettes dans l'huile elle est à bonne température lorsque des bulles apparaissent autour des baguettes).

Faites cuire les morceaux de poulet panés dans l'huile 5 minutes environ jusqu'à ce qu'ils prennent une belle couleur dorée (procédez en deux fois). Égouttez-les sur du papier absorbant et coupez-les en lamelles.

Émincez finement le chou chinois. Répartissez le chou chinois et les lamelles de poulet dans les bols de riz bien chaud. Décorez de persil et arrosez d'un filet de sauce tonkatsu.

ASTUCE

Si vous ne trouvez pas de sauce tonkatsu, remplacez-la par de la sauce Worcestershire ou du ketchup.



POKE BOWL

Préparation : 10 min • Cuisson : 15 min

Ingrédients pour 4

- 350 g (2 verres) de riz thaï semi-complet
- 320 g de filet de saumon extra frais
- 100 g de roquette (ou de cresson)
- 2 tranches d'ananas
- 1 avocat
- ½ grenade
- Quelques brins de ciboulette
- Graines de sésame
- 1 citron vert
- 8 cuillerées à soupe de sauce sésame noir au citron (voir Astuce)
- 1 cuillerée à café de sauce soja
- 60 cl (3 verres) d'eau

Retirez la peau et les arêtes du saumon. Coupez-le en lamelles. Disposez-les dans un récipient creux. Arrosez du jus de citron et de la sauce soja et laissez mariner au réfrigérateur pendant 30 minutes.

Rincez le riz dans plusieurs eaux jusqu'à ce que l'eau soit limpide. Égouttez-le et déposez-le dans une casserole avec l'eau. Couvrez, portez à ébullition puis laissez cuire pendant 15 minutes à feu doux. Retirez la casserole du feu et laissez reposer pendant 10 minutes environ à couvert.

Retirez la peau des tranches d'ananas et coupez-les en dés. Pelez, dénoyautez et coupez en dés l'avocat. Prélevez les graines de la grenade. Ciselez la ciboulette.

Répartissez le riz dans des bols. Disposez sur le riz les lamelles de saumon égouttées, la roquette, les dés d'ananas et d'avocat, les graines de grenade et une cuillerée à soupe de sauce sésame noir au citron.

Décorez de graines de sésame et de ciboulette. Servez avec le reste de sauce.

ASTUCE

Pour réaliser la sauce sésame noir au citron, mélangez 4 cuillerées à soupe de purée de sésame, le jus et le zeste de 2 citrons et 1 gousse d'ail râpée jusqu'à l'obtention d'une crème onctueuse. Assaisonnez de 2 cuillerées à soupe de sauce soja, 1 pincée de sel et 1 pincée de piment en poudre.



POKE BOWL AU THON

Préparation : 20 min • Cuisson : 20 min

Ingrédients pour 4

- 500 g de thon rouge
- 2 avocats
- 200 g de riz semi-complet
- 3 oignons frais
- 2 cuillerées à café d'algue nori en paillettes
- ½ botte de coriandre
- Le jus de 1 citron
- 3 cuillerées à soupe de vinaigre de riz
- 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive

Faites cuire le riz comme indiqué sur le paquet dans une casserole d'eau bouillante salée puis égouttez-le et arrosez-le de vinaigre.

Coupez le thon en morceaux puis arrosez-le de jus de citron et d'huile d'olive et mélangez bien. Versez le riz dans les bols.

Épluchez les avocats et coupez-les en fines tranches.

Ciselez les oignons et la coriandre.

Répartissez le thon et les avocats sur le riz, salez, poivrez et parsemez d'oignons, de coriandre et d'algues. Arrosez d'huile d'olive et servez.



DUO DE TARTARES AUX NOISETTES

Préparation : 10 min

Ingrédients pour 4

- o 200 g de filet de haddock
- o 200 g de filet de saumon
- o 1 grosse poignée de noisettes
- o ½ concombre
- o 1 oignon rouge
- o 2 citrons verts
- o 1 cuillerée à soupe de sauce soja
- o 2 cuillerées à soupe de vinaigre de Xérès
- o 4 cuillerées à soupe d'huile de noisette
- o Poivre du moulin

Suggestions de décoration

Gingembre râpé, carvi, cumin, graines de moutarde...

Concassez les noisettes. Pelez et ciselez l'oignon rouge.

Coupez le haddock et le saumon en petits dés ; citronnez-les.

Lavez le concombre et découpez-le en lamelles.

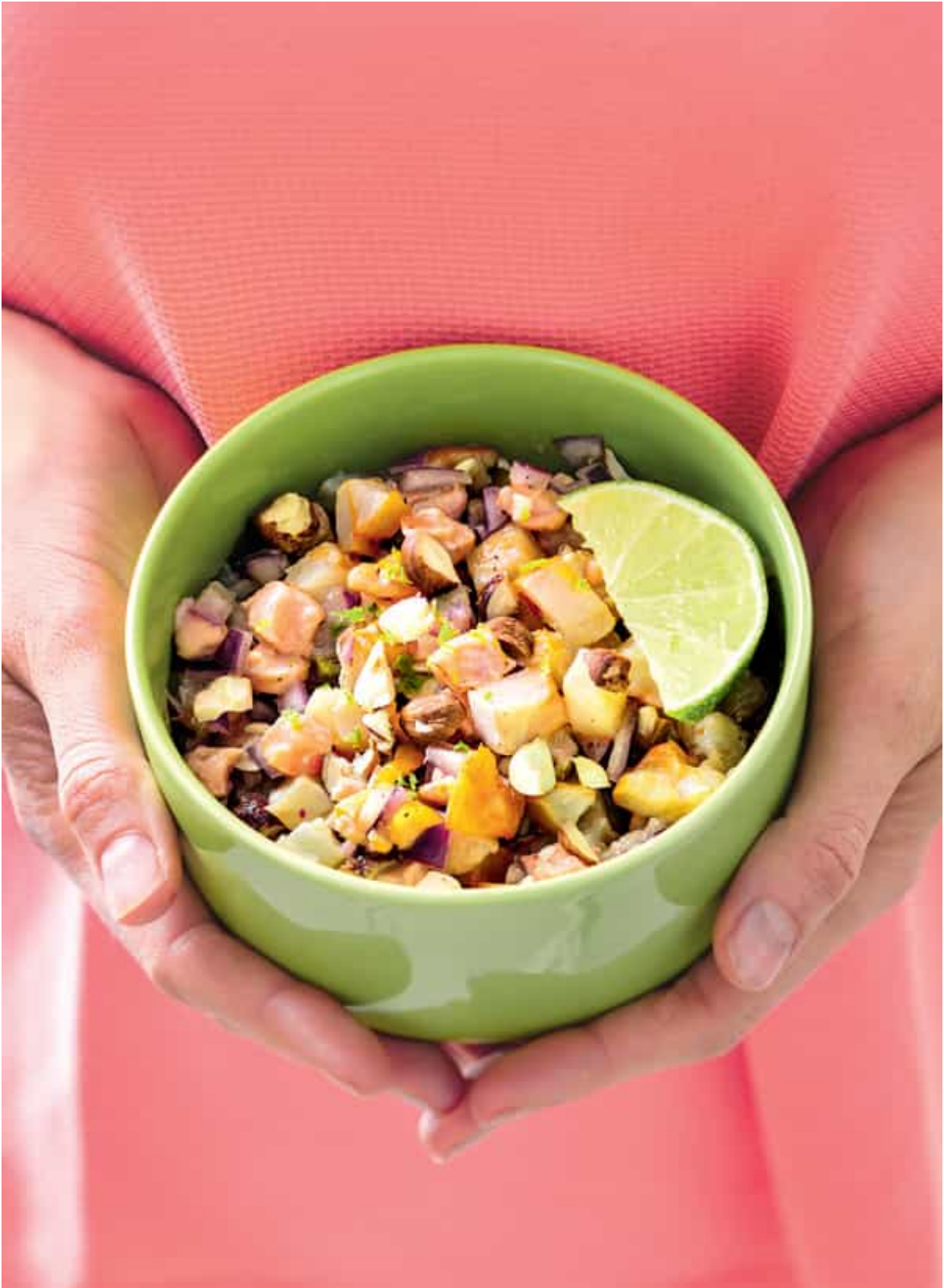
Dans un saladier, mélangez le haddock, le saumon, le concombre, l'oignon rouge et les éclats de noisettes.

Ajoutez la sauce soja, l'huile et le vinaigre. Poivrez selon votre goût.

Mélangez puis répartissez dans des bols.

ASTUCE

Variez les tartares avec le crabe, l'huître, la crevette, la palourde, le thon, la noix de Saint-Jacques, le poulpe... ou transformez celui-ci en carpaccio ou un mélange des deux.



BOL DE SOMEN AUX CREVETTES

Préparation : 15 min • Trempage : 10 min • Cuisson : 25 min

Ingrédients pour 4

- 400 g de nouilles somen
- 8 crevettes cuites décortiquées
- 4 œufs
- 4 asperges vertes
- 1 litre de bouillon dashi
- 2 cuillerées à soupe de wakamé séché (algue pour bouillons et salades)
- Quelques brins de ciboule (ou la partie verte de l'oignon nouveau)
- 20 cl de sauce tsuyu
- 1 cuillerée à café de zeste de yuzu (ou de citron vert)
- 1 cuillerée à café d'huile de tournesol

Faites tremper le wakamé séché dans un grand bol d'eau froide 10 minutes pour le réhydrater. Égouttez-le en pressant bien avec vos mains.

Battez les œufs dans un bol. Réalisez de fines crêpes dans une poêle antiadhésive avec l'huile de tournesol. Superposez les crêpes sur une planche, roulez-les et coupez-les en fines lamelles.

Hachez la ciboule. Éliminez le pied des asperges puis coupez-les en 3. Faites-les cuire dans une casserole d'eau bouillante pendant 5 minutes. Égouttez-les.

Dans une casserole, portez à ébullition le bouillon dashi et la sauce tsuyu.

Faites cuire les nouilles dans une casserole d'eau bouillante selon les indications du paquet (2 minutes environ). Égouttez-les.

Répartissez les nouilles dans 4 bols. Versez le bouillon par-dessus. Ajoutez les lamelles d'œufs, les asperges, le wakamé, les crevettes et la ciboule. Parsemez de zeste de citron vert et servez.



CHIRASHI SUSHI BOWL

Préparation : 20 min • Cuisson : 15 min

Ingrédients pour 4

- 350 g (2 verres) de riz rond semi-complet
- 4 sardines extra fraîches
- 4 radis
- ½ concombre
- Quelques lamelles de daïkon mariné au curcuma ([voir recette](#), facultatif)
- 4 brins de ciboulette
- 1 cuillerée à soupe de gingembre vinaigré
- Graines de sésame
- 60 cl (3 verres) d'eau
- 4 cuillerées à soupe de vinaigre de riz à sushi (en épicerie asiatique ou en magasin bio)
- Sauce soja
- Wasabi (facultatif)

Rincez le riz dans plusieurs eaux jusqu'à ce que l'eau soit limpide. Égouttez-le et déposez-le dans une casserole avec 60 cl d'eau. Couvrez, portez à ébullition puis laissez cuire 15 minutes à feu doux. Retirez la casserole du feu et laissez reposer environ 10 minutes à couvert.

Versez le vinaigre de riz à sushi sur le riz bien chaud et mélangez délicatement pour ne pas écraser les grains. Réservez.

Retirez la tête et l'arête centrale des sardines. Enlevez la fine peau des filets de sardines, coupez-les en deux ou en trois selon leur grosseur.

Coupez le radis en bâtonnets. Coupez le concombre en deux dans sa longueur, épépinez-le et coupez-le en bâtonnets. Ciselez la ciboulette.

Répartissez le riz vinaigré dans 4 bols. Garnissez de sardines, de radis, de concombre, de gingembre vinaigré et de lamelles de daïkon mariné.

Parsemez de sésame et de ciboulette et dégustez avec la sauce soja et le wasabi.

ASTUCE

Le « chirashi » est une forme de sushi très simple à réaliser. Le riz vinaigré à sushi est garni selon ses envies de poisson cru, d'œuf, de légumes, d'algues, d'herbes aromatiques ou de condiments. Le tout est servi dans un bol.



YAKISOBA AUX FRUITS DE MER

Préparation : 20 min • Cuisson : 7 min

Ingrédients pour 4

- 600 g de nouilles yakisoba fraîches
- 100 g de crevettes roses crues décortiquées
- 100 g d'anneaux de calamar
- 1 oignon nouveau
- ¼ de chou chinois
- 1 morceau de 3 cm de gingembre frais
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillerée à soupe de graines de sésame
- 1 cuillerée à soupe d'huile de sésame grillé
- 1 cuillerée à soupe d'huile de tournesol

Pour la sauce au sel

- 10 cl de bouillon dashi
- 1 cuillerée à soupe de saké
- 1 pincée de piment shichimi (ou de piment d'Espelette)
- 1 cuillerée à café de sel
- Poivre du moulin

Lavez et émincez le chou chinois. Pelez et hachez le gingembre. Pelez et émincez finement l'ail et l'oignon.

Dans un bol, mélangez tous les ingrédients de la sauce au sel.

Dans un wok, faites chauffer l'huile de tournesol puis faites revenir l'oignon, le gingembre et l'ail 1 minute en remuant sans cesse. Ajoutez le chou, les

crevettes et le calamar. Faites revenir le tout 3 à 4 minutes.

Déposez les nouilles dans le wok. Ajoutez la sauce au sel et l'huile de sésame. Mélangez en détachant les nouilles et faites-les sauter 2 minutes.

Répartissez la préparation dans des bols et saupoudrez de graines de sésame.

Servez aussitôt.

ASTUCE

Vous pouvez réaliser cette recette avec des nouilles séchées, cuites au préalable dans un grand volume d'eau bouillante (réduisez alors de moitié la quantité de bouillon dashi).





BOLS ENCAS ET DESSERTS



BOL DE QUINOA ROUGE, POIRES ET SIROP D'ÉRABLE

Préparation : 10 min • Cuisson : 23 min

Ingrédients pour 2

- 120 g de quinoa rouge
- 2 poires
- 4 cuillerées à soupe de sirop d'érable
- 45 cl de lait de riz

Rincez le quinoa puis faites-le cuire dans 2 fois son volume d'eau. Égouttez-le, puis placez-le dans une casserole avec le lait de riz et la moitié du sirop d'érable.

Faites cuire pendant 10 à 15 minutes jusqu'à ce que le liquide soit absorbé.

Épluchez les poires et coupez-les en lamelles.

Servez le quinoa au lait avec les lamelles de poires et arrosez de sirop d'érable.

ASTUCE

Accompagnez ce bol d'un chocolat chaud fait maison à la cannelle.



SMOOTHIE INDIAN BOWL

Préparation : 20 min

Ingrédients pour 2

- 1 banane
- 2 poignées de feuilles d'épinards
- 2 cuillères à café de purée de noix de cajou
- ½ cuillère à café de cardamome en poudre
- 4 cuillères à soupe de lait de riz
- 2 cuillères à café de jus de citron vert
- + Toppings selon vos goûts : noix de cajou, amandes, mangue, myrtilles, feuilles de rose séchées comestibles, graines de sésame, noix de coco râpée fraîche.

Mixez la banane avec les feuilles d'épinards, la poudre de cardamome, le jus de citron, la purée de noix de cajou, et ajoutez du lait de riz si la consistance est trop épaisse.

Mixez finement jusqu'à obtenir une consistance lisse et épaisse.

Disposez la crème de banane au fond d'un bol, puis ajoutez les toppings de votre choix.

ASTUCE

Les noix et les amandes sont des fruits oléagineux au goût subtilement sucré.

Ce sont des concentrés d'énergie et de protéines végétales qui, associés aux fruits rouges, seront parfaits pour démarrer la journée sans fringale !



PORRIDGE CHOCO-NOISETTES

Préparation : 5 min • Cuisson : 10 min

Ingrédients pour 2

- 300 g de flocons de sarrasin
- 2 bananes
- 4 cuillerées à soupe de noisettes
- 34 cl de lait de noisette
- 2 cuillerées à soupe de cacao en poudre non sucré et cru de préférence
- 2 cuillerées à soupe de sucre de fleur de coco

Dans une casserole, faites chauffer le lait végétal avec les flocons de sarrasin, 1 banane coupée en petits morceaux, le sucre de coco et le cacao.

Laissez cuire à feu doux en mélangeant de temps en temps jusqu'à ce que les flocons absorbent tout le lait.

Versez la préparation dans un bol puis ajoutez l'autre banane en rondelles et quelques noisettes concassées.

ASTUCE

Si, le matin, le temps presse, préparez votre porridge la veille et conservez-le couvert au réfrigérateur.



SMOOTHIE BOWL COCO, MANGUE ET FRAMBOISES

Préparation : 15 min • Réfrigération : 1 heure

Ingrédients pour 4

- 25 cl de crème de coco
- 2 mangues
- 300 g de framboises + quelques framboises pour le topping
- 100 g de copeaux de coco grillés
- 30 g de poudre de coco
- 2 cuillerées à soupe de cassonade

Placez les framboises 1 heure au congélateur.

Épluchez les mangues et coupez-les en lamelles.

Mixez les framboises avec la cassonade et la crème de coco et répartissez cette préparation dans 4 bols. Ajoutez par-dessus la mangue, quelques framboises et parsemez de copeaux et de poudre de coco.



SMOOTHIE BOWL BANANES-CHOCOLAT

Préparation : 10 min • Cuisson : 2 min

Ingrédients pour 2

- 4 bananes en rondelles
- 5 cuillerées à soupe de cacao en poudre
- 2 yaourts de soja
- 60 g de noisettes

Mixez 3 bananes avec 4 cuillerées à soupe de cacao en poudre et les yaourts de soja.

Faites griller à sec les noisettes dans une poêle, puis hachez-les grossièrement.

Placez le smoothie dans des bols puis répartissez dessus les rondelles de banane restantes, le cacao restant et les noisettes grillées et hachées.

Servez sans attendre.

ASTUCE

Accompagnez ce bol très gourmand d'une infusion légère de sarrasin grillé, spécialité japonaise.



BOL EXOTIQUE

Préparation : 15 min

Ingrédients pour 4

- 4 bananes
- 1 mangue
- 2 tranches d'ananas
- 1 grenade
- 2 cuillerées à soupe de copeaux de noix de coco
- 1 cuillerée à soupe de graines de pavot
- 1 cuillerée à soupe de graines de courge
- 2 citrons
- 2 cuillerées à soupe d'huile de colza

Épluchez les bananes, l'ananas et la mangue. Prélevez la chair de la mangue, coupez la moitié en dés. Coupez l'ananas en dés. Retirez les graines de la grenade. Pressez le jus des citrons.

Mixez les bananes avec la moitié de la chair de la mangue, le jus des citrons et l'huile de colza.

Répartissez la purée obtenue dans des bols et garnissez de dés de mangue et d'ananas, de graines de grenade, de copeaux de noix de coco, de graines de courge et de graines de pavot.

ASTUCE

N'hésitez pas à varier les fruits qui garnissent ce bol, mais en gardant toujours la base de banane. Ainsi, optez pour le kiwi, la pomme et la poire en hiver, tandis qu'en été vous pouvez choisir la pêche et l'abricot.



COCONUT BOWL

Préparation : 15 min

Ingrédients pour 2

- 2 noix de coco
- 4 bananes en rondelles
- 200 g de framboises
- 125 g de myrtilles
- Sucre en poudre

Coupez les noix de coco en deux en conservant l'eau présente à l'intérieur. Raclez les parois du couvercle pour former des copeaux de chair de coco.

Mixez 3 bananes avec 2 cuillérées à soupe de sucre en poudre, l'eau de coco et la moitié des framboises.

Répartissez cette préparation dans les noix de coco et disposez à la surface harmonieusement la banane restante coupée en rondelles, les framboises, les myrtilles et les copeaux de coco.

Servez aussitôt.

ASTUCE

Choisissez pour cette recette des noix de coco fraîches. Ne jetez jamais l'eau qu'elles contiennent. Vous pouvez la boire ou bien la mixer avec des fruits exotiques pour un smoothie onctueux.



RIZ AU LAIT, POIRES AU MIEL ET AMANDES GRILLÉES

Préparation : 20 min • Cuisson : 40 min

Ingrédients pour 4

- 6 cuillerées à soupe de riz arborio
- 4 poires
- 4 cuillerées à soupe de miel
- 75 g d'amandes effilées grillées
- 1 gousse de vanille
- 6 cuillerées à soupe de cassonade
- 1 l de lait entier
- Le zeste d'un citron bio
- 2 cuillerées à soupe de graines de sésame noir et blanc

Placez le lait, le riz, la cassonade, la gousse de vanille fendue et le zeste de citron dans une casserole et faites cuire 40 minutes à feu doux en remuant.

Épluchez les poires et détaillez-les en morceaux. Faites-les revenir dans une poêle avec le miel.

Répartissez le riz au lait dans 4 bols. Ajoutez les poires par-dessus, puis parsemez d'amandes et de graines de sésame.



QUINOA AU LAIT D'AMANDE ET POMMES

Préparation : 15 min • Cuisson : 10 min

Ingrédients pour 2

- 200 g de quinoa cuit
- 50 cl de lait d'amande
- 4 pommes acidulées
- 4 cuillerées à soupe de sucre vanillé

Faites chauffer le lait d'amande avec 1 cuillerée à soupe de sucre vanillé puis ajoutez le quinoa cuit et laissez mijoter 5 à 10 minutes.

Lavez, séchez les pommes et coupez-les en cubes. Faites-les dorer rapidement à la poêle avec 1 noix de beurre, puis incorporez le sucre vanillé.

Servez le quinoa au lait avec les pommes et saupoudrez de sucre si besoin.

ASTUCE

Accompagnez ce bol avec un thé noir du matin, Darjeeling ou même un thé fumé comme le Lapsang souchong.



TAPIOCA AU LAIT POMMES CARAMÉLISÉES

Préparation : 20 min • Cuisson : 20 min

Ingrédients pour 4

- 30 g de tapioca
- 50 cl de lait entier
- 2 belles pommes
- 1 gousse de vanille
- 2 cuillerées à soupe de graines de sésame doré
- 20 g de beurre
- 60 g de sirop d'érable
- 2 cuillerées à soupe de sucre de coco

Portez le lait à ébullition avec la vanille fendue et grattée.

Versez le tapioca et le sirop d'érable. Mélangez.

Baissez le feu et laissez cuire à découvert sur feu doux pendant 10 minutes en remuant régulièrement avec une cuillère en bois. Ajoutez 1 cuillerée à soupe de graines de sésame doré.

Épluchez, épépinez, puis coupez les pommes en quartiers.

Faites fondre le beurre dans une poêle à feu vif. Poêlez les pommes avec le sucre jusqu'à ce que les pommes soient moelleuses et caramélisées. Parsemez le sésame restant.

Versez le tapioca dans des bols, ajoutez les pommes caramélisées et servez tiède.



MÉGHLÉ LIBANAIS

Préparation : 5 min • Trempage : 2 heures • Cuisson : 20 min

Ingrédients pour 4

- 60 g de riz en poudre
- 1 g de cannelle
- 1 g de carvi
- 1 g d'anis en poudre
- 1 g de fenouil en poudre
- 500 ml d'eau

- 60 g de sucre

Pour la décoration

- De la noix de coco râpée
- Des pistaches
- Des amandes émondées
- Des noix
- Des pignons de pin
- Des raisins secs

Trempez les pistaches, les amandes, les noix et les pignons de pin dans de l'eau à température ambiante pendant environ 2 heures.

Mettez tous les ingrédients sauf le sucre dans une casserole sur feu vif. Mélangez sans arrêt. Après ébullition, diminuez le feu. Lorsque la crème s'épaissit, ajoutez le sucre, mélangez bien puis éteignez le feu.

Versez dans des bols.

Pour le dressage, et dès le versement dans les bols, mettez une couche de noix de coco râpée. Laissez refroidir

Au moment de servir, décorez avec les fruits à coque et les raisins secs en couvrant la surface.

ASTUCE

C'est une crème dessert au goût bien parfumé, sans œufs, sans gluten et sans lactose. Au Liban, on la prépare à l'occasion d'une naissance dans la famille.



SEMOULE AU LAIT D'AMANDE

Préparation : 10 min • Cuisson : 10 min • Réfrigération : 2 heures

Ingrédients pour 2

- 70 g de semoule de blé dur
- 60 cl de lait d'amande
- 2 oranges en suprêmes
- 3 cuillerées à soupe de miel

Dans une casserole, versez le lait d'amande avec la moitié du miel.

Faites chauffer l'ensemble puis ajoutez la semoule en pluie.

Laissez cuire à feu très doux tout en mélangeant pour ne pas que la préparation accroche.

Lorsque la préparation s'épaissit, versez-la dans des bols et placez au réfrigérateur pour 2 heures au moins.

Au moment de servir, répartissez les suprêmes d'oranges sur la semoule et arrosez d'un filet de miel.

ASTUCE

Pour apporter un peu de croquant à cette recette, ajoutez des pistaches hachées et des amandes effilées grillées.



TOFU CRÉMEUX AUX FRUITS ROUGES

Préparation : 10 min • Cuisson : 10 min

Ingrédients pour 4

- 400 g de tofu soyeux
- 400 g de fruits rouges (fraises, framboises, groseilles...)
- 1 cuillerée à soupe de purée d'amandes
- 1 cuillerée à soupe d'amandes effilées
- 1 cuillerée à soupe de noix de pécan
- 4 cuillerées à soupe de miel liquide

Laissez égoutter le tofu dans une passoire pendant 10 minutes.

Concassez grossièrement les noix de pécan.

Mixez le tofu avec 2 cuillerées à soupe de miel et la purée d'amandes.

Répartissez le tofu mixé dans des coupelles. Déposez dessus les fruits rouges. Décorez d'amandes effilées et de noix de pécan. Versez un filet de miel.



BOL DE CRÈME AU CITRON

Préparation : 15 min • Cuisson : 10 min • Réfrigération : 4 heures

Ingrédients pour 4

- 2 cuillerées à soupe de graines de chia
- 50 cl de crème fleurette
- 10 cl de jus de citron
- Le zeste râpé de 1 citron vert
- 150 g de mûres
- 2 pamplemousses roses
- 100 g de sucre blond

Faites chauffer la crème pendant 5 minutes puis ajoutez le sucre et le jus de citron. Portez à ébullition et faites cuire 5 minutes en mélangeant.

Versez cette préparation dans 4 bols, laissez refroidir et réfrigérez pendant au moins 4 heures. Au moment de servir, prélevez les suprêmes de pamplemousses et répartissez-les sur les crèmes avec les mûres.

Saupoudrez de graines de chia et parsemez de zeste râpé.



PAGE DE COPYRIGHT

Photos de couverture : Claire Payen

Stylisme : Delphine Lebrun

Direction : Guillaume Pô

Direction éditoriale : Tatiana Delesalle

Édition : Aurélie Cazenave assistée d'Emma Lombois

Direction artistique : Chloé Eve

Réalisation numérique : Karen Pasquier

ISBN papier : 9782317026706

ISBN numérique : 9782317028014

Dépôt légal : avril 2021

© Mango, 2021

Tous droits de traduction, de reproduction et d'adaptation strictement réservés
pour tous pays.

www.mangoeditions.com

MANGO
éditions